عالم رؤوس

DAVID J. LIEBERMAN

د. ديفيد ليبرمان

# التحليل النفسيّ الفوريّ

كيف تفهم وتغيّر 100 من أكثر السلوكات والعادات انتشارا وتحييرا وإزعاجا وتثبيطا للذات



ترجمة: لميس فؤاد اليحيى
مراجعة: عماد إبراهيم عبده

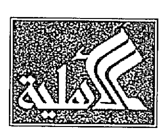




# التحليل النفسيّ الفوريّ

## كيف تفهم وتغيّر 100 من أكثر السلوكات والعادات انتشارا وتحييرا وإزعاجا وتثبيطا للذات





**الأهليّة للنشر والتوزيع**

*e-mail : alahlia@nets.jo*

**الفرع الأوّل ( التوزيع )**

المملكة الأردنيّة الهاشميّة ، عمّان ، وسط البلد ، خلف مطعم القدس

هاتف 4638688 6 00962 ، فاكس 4657445 6 00962

ص. ب : 7772 عمّان 11118

**الفرع الثاني ( المكتبة )**

عمّان ، وسط البلد ، شارع الملك حسين ، مقابل طيران الشرق الأوسط ( M. E. A )

بجانب البنك المركزيّ ، مكتب القاصة

**مكتب بيروت**

لبنان ، بيروت ، بئر حسن ، شارع السفارات

هاتف : 824203 1 00961 ، مقسم 19

◈

**التحليل النفسيّ الفوريّ**

**د. ديڤيد ليبرمان / الولايات المتّحدة الأمريكيّة**

ترجمة : لميس فؤاد اليحيى / الأردنّ

مراجعة : عماد إبراهيم عبده / الأردنّ

**الطبعة العربيّة الأولى ، 2007**



◈

تصميم الغلاف : **زهير أبو شايب 95297109 7 00962** ، الأردنّ

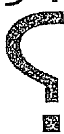
®

الصفّ الضوئي : **علي الحسيني**

# د. ديڤيد ليبرمان

# التحليل النفسيّ الفوريّ

## كيف تفهم وتغيّر 100 من أكثر السلوكات والعادات انتشارا وتحييرا وإزعاجا وتثبيطا للذات



ترجمة : لميس فؤاد اليحيى
مراجعة : عماد إبراهيم عبده





## ثناء لكتاب "التحليل النفسي الفوري"

"انه ممتاز، خاصة للأشخاص الذين قد يكون لديهم بعض الخوف من الذهاب للمعالج النفسي، ويمكنهم البحث بكل سهولة عن شيء يشعرون أنه يسبب لهم مشاكل. يا لها من فكرة رائعة..."

**- وينك - اف ام/ هاريسبيرغ**

"[علماء النفس] بشكل تقليدي، يكسبون رزقا جيدا [مع هذه القضايا] عن طريق دفعنا للقدوم إلى [عياداتهم]. الآن، أستطيع ان أتناول هذا الكتاب و... أستطيع أن أحل أية مشكلة ربما في بضع دقائق"

**- "4 بي ام نيوز"،كي يو اس ايه، نك تي في/ دينفير**

"التحليل النفسي الفوري شيء يمكن لكل شخص أن يجد فيه شيئاً يخصه."

**- "جود دي تامبابيه، "دبليوتي في تي، فوكس/فلوريدا**

"لا شك بأن هذا الكتاب سيكون شعبياً جداً."

**- "4 بي إم نيوز،" كوين، سي بي إس تي في/بورتلاند**

"إذا كان لديك بعض هذه المشكلات، وفر على نفسك بعض النقود وحلها بسهولة."

**- روبين كويفيرز،"هاورد ستيرن شو"**

"إن الدكتور (ليبرمان) يكتشف أسباب معقولة لهذه التصرفات الآلية ويقدم أفكاراً لتغييرها. إن غايته في هذه المناقشة المبسطة هو استبدال ضجر القارئ وفتور شعوره بأفكار جديدة وبحيوية. على الرغم من أن الأسئلة والإجابات مسلية، فقد تم اقتراح تصرفات عملية محددة لإنشاء تفكير إيجابي وأعمال أكثر إيجابية. هذا الكتاب العملي والممتع يجب أن يجد قراءً على نطاق واسع في مجموعات التعويل على الذات في المكتبات العامة."

**- جريدة المكتبة**

"إن كتاب التحليل النفسي الفوري أوضح لي الكثير جداً من الأشياء... إنه ممتع ومثير..."

**ـ "ميندي جونسون شو" دبليو إم إس إكس- أيه إم/بروكتون**

"إن الدكتور ديفيد ليبرمان قد ألف كتابا رائعا... إذا انتقيت الكتاب، فإنك ستبدأ القراءة عن نفسك، حتى لو لم تكن راغباً بالاعتراف بذلك، (التحليل النفسي الفوري) يوضح أن تغيير حياة المرء هو أمر بسيط ولا داعي لأن يستغرق سنوات من العلاج النفسي."

**ـ براين نوثال، راديو سي اف بي ال 98، "ذا اكسبيرتس"، لندن نيوز، توك آند انترتينمنت/ كندا**

"إذا قرأت كتاب الدكتور ليبرمان، تستطيع أن توفر على نفسك عدداً لا نهائياً من سنوات العلاج النفسي. كتاب التحليل الفوري كتاب متألق. إنه منطقي جداً...إنه كتاب مثير للإعجاب وضروري جداً."

**ـ "آفترنوون هيلث شو"**

"إنه يعبر عن كل شيء حقاً."

**ـ "أوثر أوثر" بي بي إس/مينيسوتا**

"إنه كتاب مثير للإعجاب... لقد تولعت به جداً...إنه كتاب مفعم بالأمل...لأن الدكتور (ليبرمان) لا يُحدِّد فقط لماذا نمتلك هذه العادات، ولكن كيف يمكن أن نتخلص منها بسرعة، وبسهولة...مختصر ولكن واضح ودقيق."

**ـ "لويس كولينز شو" دبليو إتش دبليو إتش- إيه إم/ فيلادلفيا**

"إن (ديفيد ليبرمان...هرع للنجدة... لقد كتب كتاب "تعلم كيف.." عن التغلب على الأشياء الصغيرة التي تعيقنا أكثر الوقت."

**ـ "آفترنوون ريبورت،" نيوزتشانل8/واشنطن،دي سي**

# المحتويات

## الجـزء الثاني : لم يَنتهِ الأمـر بعـد

# شكر وعرفان

**أحب** أن أقدم شكري وعرفاني لكل أولئك الذين وضعوا كل ما عندهم بين يدي على طول السنوات. لقد دعمتم رغبتي في تأليف هذا الكتاب وأشعلتم داخلي هدفاً مستمراً مدى الحياة. وأنا ممتن لمنحي هذا الامتياز.

وأنا، بالتأكيد، شاكر جداً لحب وإرشاد وحكمة والدتي ووالدي. وللفهم العميق والمشاركات الفريدة التي قُدِّمت إلي من أخواي، آدم وآندرو، وأنا ممتن لهم للأبد.

وأرغب بالتعبير عن تقديري لـ (جينيفر إنديرلين) لحماسها ونشاطها لهذا المشروع. ولجهودها المتواصلة والحماسية، وكذلك جهود زملائها في (سانت مارتنز برس)، والتي كانت واضحة طوال صفحات هذا الكتاب.



# مقدمة

**لقد** ألفت هذا الكتاب بعد أن أدركت الحقيقة المرّة بأن العديد من الناس عليهم أن يحفزوا أنفسهم ليصبحوا مهتمين بحياتهم. هناك بلادة بدلاً من القوة وفقدان حس مكان الإثارة. إنهم متعبون، ومنهكون ذهنياً وبدنياً. هذه ليست طريقة حياة. هذا الكتاب هو لأولئك الذين يريدون أن يعيدوا الحياة إلى حياتهم.

بعد عدد لا محدود من حلقات البحث والمقابلات والمحاضرات والأحاديث، أظهرت حقيقة مثيرة نفسها لي بجلاء. معظم الناس سعداء تقريباً. إنهم قريبون جداً من تلك الأنواع من الناس التي يرغبون أن يكونوها، ويعيشون أشكال الحياة التي يرغبون أن يعيشونها، ومع ذلك، فإنهم عالقون في روتين ذهني.

لقد أدركت أن هؤلاء الناس يبدو أنهم يتقاسمون تحدٍ مشترك، وهو أن الحياة أصبحت آلية، عملية جامدة. إنهم يحاولون التقدم إلى الأمام لكي يتحسنوا، ولكن لا يمكن لأي قدر من قوة الإرادة أوالدافع أو التصميم الذي لا يتزعزع أو التنظيم أن يغيّر ما هو غير حيّ.

إذا لم تكن الشخص الذي تحب أن تكونه، أو إذا لم تعيش الحياة التي ترغب في أن تحياها، فمن المحتمل أن حياتك قد تقلصت إلى شبكة من السلوكيات المشروطة، ومغلفة داخل شرنقة من المثاليات والعادات والمخاوف والمعتقدات. قد تكون حياً، ولكن لا يوجد نشاط ولا حيوية. إنك تتحرك في الحياة، ولكنك لا تحياها.

إن التركيز على سمات في نفسك يبعث الحيوية في حياتك، بحيث لا تعد آلية بعد ذلك. إذا كنت غير واعٍ فلن تشعر بألم الجرح. ولكن إذا كنت مدركاً، فإنك ستشعر بالإنزعاج وتسعى إلى إيقاف السبب فوراً. ليس الأمر هو أنك تريد أن تسبب لنفسك الألم، ولكنك لست دائماً مدركاً أو واعياً لمعنى وأهمية أفعالك. وكما تريد أن تكون يقظاً للأذى البدني، فإنك تريد، أيضاً، أن تكون مدركاً بوعي للألم النفسي.

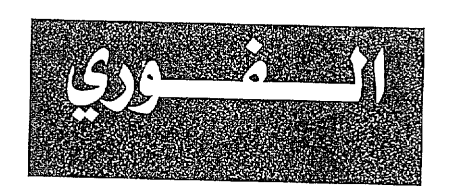
لقد قادتني أبحاثي إلى ما يقارب مئة سلوك تشكِّل بدرجات متفاوتة وبمجموعات متنوعة هيكل التفكير الآلي. هذه هي السلوكيات التي تمنعك من الوصول إلى أعلى إمكانياتك البشرية، كما تمنعك من الحصول على أفضل ما في نفسك وحياتك. عندما تصبح مدركاً تماماً لتصرفاتك وأفكارك ومعتقداتك غير الصحية، فإنك لن تعد تتصرف من منطلق العادة. إن إدراك الألم يوقظك وتبدأ الشبكة الآلية بالتحلل.

ومن خلال عملية بخمس مراحل، يوضِّح هذا الكتاب لك كيف تتحرر من الحياة المقيدة. عندما لا يكون تفكيرك آلياً، فإن أفعالك تكون متجددة. إن الإدراك الواعي يبعث الحياة في أفعالك، وتفقد العادات سطوتها ويتم التخلص منها بسهولة لأن تفكيرك ليس آلياً.

ستتعلم كيف تسيطر على حياتك بالتحرر من أنماط التفكير والمواقف والإدراك والمعتقدات والسلوكيات الجامدة. إن كتاب "التحليل النفسي الفوري" يريك كيف تعيش بدلاً من رد الفعل التلقائي بالتفكير المكيّف مسبقاً؛ ستتعلم كيف "تفكر قبل أن تفكر."

استعد للحياة

# التحليل النفسي





# الجزء الأول

# حان الوقت لتصبح أفضل

**التكتكة؛** آه الساعة. إذا لم تكن منتبهاً فلن تضايقك. ولكن إذا حولت انتباهك إليها، فكل ما يمكنك سماعه هو التكتكة. ستدرك كم هو مزعج – لدرجة كبيرة بحيث لا يمكنك التفكير أو التركيز على أي شيء آخر. ولكن بمجرد أن تخرج من نطاق إدراكك، لأنك اعتدت عليها، فلن تضايقك بعد ذلك. ربما لاحظت أحيانا أن عضلات رقبتك وكتفيك مشدودة. لم تكن تدرك أنك كنت تحدِّب أكتافك، ولكن الآن عندما تحوِّل تركيزك إلى جسمك، تصبح مدركا للألم ويمكنك ببساطة إرخاء العضلة وتخفيف الشدّ.

إن قوة قوقعتك ـ شبكة سلوكياتك ـ تأتي من قوة كونها غير مرئية. فأنت غير مدرك للأفعال الحقيقية التي توجِدها. وبإدراكك لسلوكياتك، وأفكارك، ومشاعرك، تجعل العملية مرئية وتكسب القدرة على أن ترى الأذى الذي تسببه.

الهدف من ذلك هو أن تكسر روتينك الذهني وتتحرر من نماذج الأفكار المشروطة. ويتم ذلك عن طريق النظر بموضوعية إلى سلوكيات محددة تمر عادة بدون ملاحظتها أو بدون تفحُصِها. عندما تبدأ

بالتساؤل عن تلك السلوكيات، فإنك ستحصل على "عادة" أن لا تكون مقيداً بالعادة.

لا يمكنك رؤية نفسك مباشرة لأن حياتك ليست هي فقط التي أصبحت آلية، ولكنك أنت جزء من قوقعتك الخاصة. ليس هناك وجهة نظر ـ إنك قطعة من أحجيتك الخاصة. تماما كما أنه ليس ممكنا أن ترى ذاتك المادية كلها مباشرة، يمكنك فقط رؤية ذاتك النفسية في انعكاس سلوكياتك. ونظرا لأن الاستبطان المباشر هو أمر صعب، فإن هذه السلوكيات المئة قد صُممت لتبدأ عملية التعامل مع بنية التفكير الاعتيادي ـ التخلص من الفوضى بحيث يمكنك رؤية نفسك بموضوعية.

يتضمن هذا الكتاب مئة استجابة انعزالية وإسقاطية وتنفيسية وانعكاسية. وتسمى "استجابات" لأنها آليات تستخدم للاستجابة ـ لتضارب في حياتك لا تقدر عليه، أو لا ترغب في الاعتراف به. إنها تضعك في صندوق وتغذي مخاوفك. إنها، في الحقيقة، جيش الذات المضللة. وتظهر جميع اعتقاداتك ومشاعرك ومقاصدك وأفكارك ومخاوفك في آلاف السلوكيات. وتلك السلوكيات العادية يمكن أن تُبدي الدوافع الأكثر استثنائية. عند رؤيتك لذاتك في صدى نشاطاتك، فأنت تبطّئ آلة الاستجابة بحيث تساعد في جلب حياتك إلى مستوى إدراك جديد.

إن الرأي الذي تتشبث به عن ذاتك اليوم يعكس التجارب في ماضيك. تلك المؤثرات، والتي ربما هي أقل من إيجابية، تُفعِّل شبكة عاداتك وأفكارك ومواقفك ومعتقداتك التي تبقى راسخة مع مفهومك الذاتي المتدني. الآن ستصبح قادراً على رؤية التأثير الكامل وتأثير صورتك الذاتية على سلوكياتك ـ والجروح المنزلة ذاتياً التي تسببها.

بعض الاستجابات مألوفة إلى حد ما، جزئياً كنتيجة لثقافتنا وطبيعتنا الإنسانية. ومع ذلك، فهذا لا يعني أنها غير مؤذية. بعض الاستجابات تطرح سلوكاً غير طبيعي وغير عادي، ويمكن أن يحدثوا جميعهم بدرجات متغيّرة وفي نطاق واسع من التأثير. معظم الاستجابات لها أسباب متعددة، ومن الممكن أن تجد في نفسك إحداها أو بعضها أو جميعها أو لا تجد في نفسك أي منها.

تلك الاستجابات هي الدبوس المشبك الذي يجمع ويشوّه ذاتك الحقيقية ويوسِّع الفجوة بين ذاتك وبين الحقيقة. كما تخلق أرضا خصبة للمزيد من الأمراض الخطرة. وكلما كانت حياتك مؤتمتة أكثر - وكلما زادت الاستجابات التي أصبحت مندمجة في شخصيتك - اتسعت الفجوة بين الحقيقة وبين إدراكك للحقيقة، محرِّكة إياك أكثر في عالمك الصغير الخاص. معظم الأمراض العقلية الخطرة يمكن أن تتواجد جذورها في هذه الفجوة بالذات.

بمجرد أن تتعرف وتفهم أحد نواحي شخصيتك، ستكون قادرا على رؤية نفسك منفصلا عن قوقعتك - "ذاتك الحقيقية" مقابل واجهة ذاتك الزائفة. إنه الإدراك الذي يدق إسفيناً في آلية السلوك. وبمجرد أن ترى ذاتك الحقيقية، يصبح جزء القوقعة كليل لأن الغاية منه كانت أن يبعدك عن اكتشاف الذات. إنه نفس حافز الرجل الأصلع الذي يرتدي شعرا مستعارا أمام أولئك الذين يعرفون أنه أصلع والذين لا يرغب بخداعهم. لا يوجد فائدة في ذلك.

عند النظر إلى جوانب الذات، فأنت توجه ضربات مهشمة للواجهة. في كل مرة تكتشف فيها استجابة تقترب أكثر من الذات الواقعية، إلى أن لا يعود الحاجز موجوداً. وتظهر شقوقاً صغيرة في القوقعة عندما تبدأ بعرض

المزيد من ذاتك الحقيقية. ثم، ببساطة، تتحلل القوقعة وتنبثق ذاتك الحقيقية غير ممزقة وواثقة. وستبدأ بفهم لماذا تفعل ما تفعل، وتفكر بالطريقة التي تفكر بها، وتشعر بالطريقة التي تشعر بها.

إن اكتشاف المغزى الكامن لسلوك ما يوقظك نفسياً. بالنسبة لبعض الاستجابات هذا ليس كافياً للتحرر الفوري من الطبيعة المألوفة لفعلك. ولكن، يضع الإنزعاج ترساً مسنناً نفسياً في دولاب حياتك. حتى بدون قرارٍ واعٍ لتغيير السلوك مباشرة، فإن الإدراك المتواصل لسلوك مؤذ ينتج غالباً التغيير. على أي حال، تتحطم الطبيعة الآلية للاستجابة، وتبدأ حياتك بالانتقال إلى مستوى جديد من الإدراك. وبالرغم من أن الاستجابة ربما ماتزال لديك، فإنها لم تعد آلية. أنت تقوم بصنع قرار واع كل مرة للمشاركة في السلوك المعيّن. وحتى الروتين المعتاد والأكثر تجذراً يمكن أن يتحطم ويبلى إلى أن ينحل. وبانتقال حياتك خارج مجال الأتمتة، تبدأ برؤية ذاتك الحقيقية، وتبدأ بصدق تعيش حياتك.

عندما تصبح واعيا بمختلف نواحي حياتك، فأنت تجلب حيوية جديدة لأفعالك. هذا يجعل التخلص من العادات أمراً سهلاً، لأنها مجرد أفعال أصبحت بمرور الوقت آلية.الإدراك هو ما يفكك العادة إلى فعل بسيط.

إن التعقيد في الحياة يكمن في أتمتتها. تمهّل وسترى كم هي الحياة بسيطة في الحقيقة. ستفهم ما كنت بالكاد مدركاً له من قبل ـ العلاقة بين السبب والأثر. الفعل والنتيجة. هذا يتيح لك أن تفهم تماما ما لم تكن تفهمه من قبل: أنت في الواقع متحكم في حياتك. ستكون قادرا على صنع قرارات جديدة واختيارات مبنية على ما تريده. هذه هي الحياة. الحياة التي أصبحت أتوماتيكية فيها صعوبة إدراك العلاقة بين السبب والأثر. إذا كنت لا تشعر بأن لديك سيطرة على حياتك، إذن يوجد حافز ضعيف لتولي زمام

الأمور. عندما تبدأ بالنظر إلى جوانب سلوكك، فإن حياتك تتباطئ. وينقشع عن حياتك الغموض. ولن تعد تلك الكتلة الضخمة الدوارة التي تخرج عن السيطرة.

الاستجابات غير مصنفة بأية طريقة. والتصنيف يقودنا غالبا لنقرر أين نقع قبل أن يكون لدينا معرفة كافية. الفكرة هنا هي الابتعاد عن التعميم وتكوين الأحكام المُسبقة. من المريح أن يتم تصنف كل شيء، بما فيه نحن، فتقول، "أنا هذا وأفعل ذلك." وكل ما في الأمر أنه مريح. علاوة على ذلك، فإن درجة ومقدار تلك الاستجابات تكون خاصة بالنسبة لكل شخص. ستكون بعض الاستجابات أكثر أهمية بالنسبة لك منها بالنسبة للآخرين. وبمجرد أن تجد نفسك في تلك الاستجابات، فإنك ستفكر بشكل عفوي بسلوكيات أوتوماتيكية أخرى لم تكن مُطَّلعاً عليها في السابق. هذه السلوكيات المئة صُممت لتتيح لك اكتساب حس الاستبطان ـ أن ترى نفسك بشكل موضوعي. حالما تتمكن من فعل ذلك، فإنك تكتسب القدرة على إيقاف السلوكيات التلقائية في جميع نواحي حياتك.

عندما ترى نفسك في هذه الاستجابات، فكر ما هو أثرها على حياتك ـ الضرر الذي تحدثه والدوافع وراءها. قلِّبها، واقض وقتاً معها. وتذكر، عندما تفهم كيف تعمل الحيلة، لن يكون هناك داعٍ للإنخداع.

يتضمن التحليل لكل سلوك ثلاثة أجزاء:

1. وصف موجز يصوِّر السلوكيات والمواقف والمشاعر التي تتوافق مع آلية هذه الاستجابة. (يشار إلى السلوكيات على أنها استجابات أيضاً).
2. تحليل للاستجابة التي تتضمن الأسباب التي تنتجها والسبب (أو الأسباب) الأصلي للسلوك.

3. تدريبات وأساليب معينة يمكنك استخدامها للتحرر من السلوك.

اطلاع بسيط على السلوك ـ نظرة واعية على ما تفعله لنفسك ـ هو غالبا كاف ليحقق التغيير، أو التحرر التدريجي. على أي حال، فإن بعض السلوكيات متأصلة في النفس أكثر من سلوكيات أخرى. فإذا لم يتحقق التغيير سريعاً، فهذا القسم الأخير يقدِّم طرقا محددة لتعديل وتحويل تفكيرك. بصرف النظر عن مدى ترسُّخ ذلك السلوك، فهذا الانتباه المستمر إليه لابد إلا أن يحقق التغير بشكل حتمي. ومع ذلك، أحيانا، قد تجد نفسك غير قادر على التخلص من بضعة سلوكيات عنيدة، يمكنك فعل ما لم تتمكن من فعله من قبل أبداً ـ تَقَبَلْها. فالذي لا يمكنك تغييره يُقبَل كحقيقتك الثابتة. وهذا القبول يسمح لك أن تستمر في حياتك. بالرغم من أن السلوك مايزال موجوداً فهو لم يعد أتوماتيكياً، لذا فهو لم يعد جزاءً من القوقعة. إنه يوجد كجزء منك ـ وهذا شيء لا بأس به.

## المرحلة الأولى

# التحليل النفسي الفوري

## 1 لماذا أحملق إلى نفسي دائماً في المرآة؟

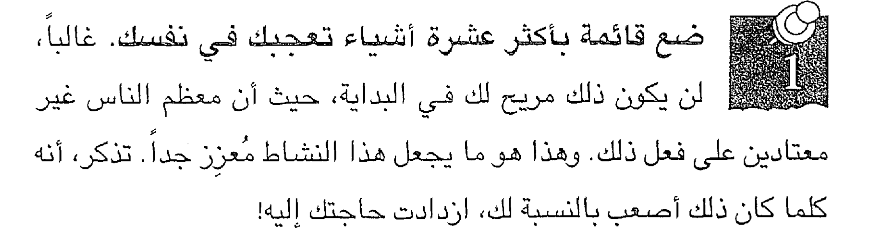
*ليس عندي هاجس بشأن مظهري، ولكنني لا أستطيع أن أمر بجانب مرآة دون إلقاء نظرة سريعة. أجد نفسي أحملق على انعكاس صورتي لفترات مطوّلة، وأنا أشعر غالباً بعدم الرضا بما أرى. أجد مشكلة في ربط الصورة بنفسي؛ وكأن ما أراه في الإنعكاس ليس أنا.*

إن الدوافع لهذا السلوك يمكن أن تكون مخادعة و يُساء فهمها بشكل عام. إنها ليست غالبا مجرد قضية غرور بسيط. فأنت تبحث عن انعكاس صورتك لأن ذلك هو المصدر الوحيد للتغذية السيكولوجية. مظهرك يزوِّد غرورك بالوقود. أنت لا تشعر أنه يوجد الكثير، إن كان يوجد شيء في

الأصل، يستحق التقدير بداخلك، لذا فأنت تبحث عن الرضا في قيمة سطحية. إنها تلك القيمة السطحية التي تراها كمصدر لكسب احترام وإعجاب الآخرين. ومن الممكن أن تعتقد أيضاً أنه كلما بدا مظهرك الخارجي أفضل، كنت كشخص ذو قيمة أكبر. لذا فإن مصدر قوتك الوحيد يحمل شعورا بالأهمية مبالغاً فيه.

الصورة الذاتية المتدنية غالباً ما تترجم إلى إحساس ضئيل بالحضور المادي. كونك تشعر بنقص الجوهر، فأنت تعتمد على انعكاس صورتك لتؤكد لنفسك أنك موجود في الحقيقة. يوجد فراغ في داخلك يجعلك تشعر بأنك غير مرئي. أنت تنظر في المرآة ولكنك غير قادر على الربط الذهني للصورة التي تراها على أنها صورتك أنت. ولهذا عندما ترى صورة فوتوغرافية لك فإنك غالباً تعلن، "هذه الصورة لا تشبهني في شيء البتة."

هذا قد يؤدي إلى صعوبة في ترجمة مشاعرك، وإلى النظر إلى صورتك على أنها مقياس لمشاعرك. عندما تكون في مزاج جيد، فإنك ستنظر إلى المرآة لترى ابتسامتك، ولتتأكد من أنك حقيقة في مزاج جيد. وهذا يأتي من الحاجة إلى إثبات خارجي لمشاعرك.



**ضع قائمة بأكثر عشرة أشياء تعجبك في نفسك.** غالباً، لن يكون ذلك مريح لك في البداية، حيث أن معظم الناس غير معتادين على فعل ذلك. وهذا هو ما يجعل هذا النشاط مُعزِز جداً. تذكر، أنه كلما كان ذلك أصعب بالنسبة لك، ازدادت حاجتك إليه!

تأكد من أنك تركز على السمات الداخلية التي تميزك، أشياء ليس بالضرورة أن تنعكس في المرآة. من الأمثلة على ذلك، "لدي خيال ذكي جداً،" "في العمل، أقوم بعمل جيد في تحديد المهام ووضع المواعيد النهائية

لها"، "يقول لي أصدقائي أنني أقيم حفلات رائعة،" "لقد ساعدت جاري فعلاً في الخروج من مأزق قبل بضعة أيام،" و "عندما أهرول، فإنني أركض إلى مسافة أبعد قليلاً في كل مرة." خذ ما تحتاج من الوقت لإيجاد عشرة أشياء، ولا يهم كم من الممكن أن تبدوا تافهة، ولا تنتقد أو تقلل من أهمية أي شيء. اجعل القائمة كاملة قدر المستطاع بحيث تظهر صورة كاملة تبدي من كل النواحي أنك إنسان مميز.

**الآن وبما أن لديك قائمتك، ألصقها على مرآة حمامك بحيث تقرأها في كل مرة تنظر فيها إلى المرآة. هذا التمرين يتيح لك أن تذكّر نفسك بقيمتك الحقيقية - في الأوقات التي تشعر فيها بأنك هش.**

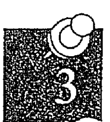
في كل شهر تقريبا، حدِّث القائمة. واحتفظ بالأشياء التي تعجبك أكثر فيها، ولكن ابذل جهدا في إيجاد بعض الأشياء الجديدة أيضاً. صدقني، هذا سيصبح أكثر سهولة في كل مرة تقوم فيها به. وستحتفظ باستمرار "أمام وجهك" بمعلومة أن من تكون أنت هو إنسان يتنقل ويتنفس وينمو.

2 **كن راضياً عندما تتلقى شكراً وعرفاناً.** إذا كنت تعتمد على المرآة كمصدرك الوحيد للإثبات النفسي، فهذا يعني أنك تنزعج عند تلقّي الشكر والعرفان، والمديح والعبارات الإيجابية. اخترق ذلك ببساطة بتعلم قبول المديح للقيمة الظاهرة، مقاوماً إلحاح الظن مرة ثانية فيه أو إلغاؤه.

في المرة القادمة عندما تتلقى مديحاً - "لقد قمت بعمل رائع في إيجاد تلك الرسوم البيانية من أجل الاجتماع" - أجب بكل بساطة بـ "شكراً جزيلاً لك." بدلاً من "شكراً، ولكن لم يكن هذا شيء يذكر: لو كان لدي وقت أكثر لكنت قمت بعمل رائع فعلاً!" لا تجعل الناس يشعرون بالانزعاج لتعبيرهم لك عن شكرهم؛ أتح لهم الحصول على متعة تقديم إطراء لك.

إذا كانت العملية الكلية ـ تلقي وتقديم الشكر ـ تبدو مزعجة بالنسبة لك، فأنت تعرف ماذا يجب عليك أن تفعل: **ابدأ بتقديم الشكر والعرفان للناس الآخرين على جهودهم.** لا تعطِ لمجرد أن تأخذ، ولكن لتجرِّب بنفسك متعة العطاء. حالما تدرك كم هو شعور عظيم، سيكون الاحتمال أقل في أن تتجنب الشكر عندما يأتي دورك لتلقيه.

فإذا بدت الفكرة ككل منفِّرة بشكل خاص، **أطلب من أصدقاء أو أقارب لك أن يخبروك عن أكثر شيء، أو شيئين، يعجبهم فيك.** (إذا كان الأمر محرجاً، أخبرهم فقط أنك تفعل ذلك كواجب للمدرسة أو كمشروع تعمل فيه.) فهذا لا يوجِد فقط حالة تتلقى فيها الشكر والعرفان، ولكن تعطيك أيضاً المادة الخام لقائمتك بالسمات المحبوبة!



**تعلم أن تثق بمشاعرك الخاصة.** إذا أمضيت حياتك تتعلم أن تنكر مشاعرك وتدوس عليها، إذن فلديك الكثير من التخلص من الأفكار والعادات لكي تقوم به. أي تجربة محررة يمكن أن تكون هذه ـ تقريباً ككسر كأس على المرآة! (مع أنني لا أنصح بذلك.)

هل تذكر عندما كنت طفلاً صغيراً وكنت تلعب بسيارتك السباق الجديدة ذات الخطوط الحمراء والسوداء؟ كيف شعرت عندما تقدَّم الولد الكبير نحو الساحة وسلبها منك؟ بدون شك، لقد كنت واضحاً تماماً بشأن كيف شعرت! عندما نكبر نتعلم أن ضرب (جوني) هو شيء غير لطيف، وهذا بالطبع شيء صحيح. ولكن لسوء الحظ فإننا نتلقى أيضاً الرسالة أن المشاعر "السيئة" ليست شيئا لطيفاً، أيضاً، لذا يجب أن نتعلم التظاهر بأنها غير موجودة ـ ونشعر بالذنب إذا شعرنا بها على أي حال.

تقبُلكَ لمشاعرك يعني تقبُلكَ لها جميعها، الجيدة والسيئة. **كلما يحدث شيء يحرّك فيك شعوراً ما، أعط نفسك الإذن بالإحساس به فعلياً**. إذا كنت تشاهد فيلماً حزيناً في المسرح، دع نفسك تبكي ـ ماذا تظن أن كل شخص آخر يفعل على أي حال؟ إذا خطر ببالك شيئاً مضحكاً وأنت في العمل، أطلق العنان لنفسك واضحك. إذا قطع أحدهم عليك الطريق السريع، اصرخ بأعلى صوتك (أعني لنفسك فقط) أو اضرب بقبضتيك على لوحة أجهزة القياس في السيارة إلى أن ينتهي ذلك الشعور. يمكنك أن تحرر نفسك الحقيقية فقط بتقبُلك ومواجهتك لأي شيء يحدث لك فعلياً في أي لحظة محددة، دون إدانة أو محاكمة نفسك. وحالما تسترد القدرة على الإحساس بمشاعرك، فلن تحتاج للتفحُّص في مرآة لكي ترى بماذا تشعر.

# 2 لماذا أشعر بالحاجة للوصول مبكراً؟

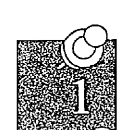
*أصل إلى المواعيد أبكر بساعة أو أكثر لأنني مهتم جداً بأنني ربما أكون متأخراً. أصبح عصبياً عندما أعلق في أزمة مرورية يمكن أن تؤخرني بضعة دقائق. أفضل أن أنتظر أي أحد عشرون دقيقة على أن أجعله ينتظرني لمدة خمس دقائق. أخشى أن يفوتني شيء مهم إذا لم أصل في الوقت المحدد.*

**الاضطرار** لأن تكون مبكراً له أسباب مختلفة تعتمد على الحالة. فإذا كان وجهتك مصدراً للمعلومات، كحلقة بحث أو اجتماع، إذن ربما تخشى أنه سيفوتك شيء مهم. أنت تخشى أن الأشياء ستبدأ بدونك. ولأنك تريد أن تكون معتمداً على نفسك، فأنت ترغب بالحصول على أي معلومات قد تحتاجها بحيث تكون جاهزاً تماماً لأي شيء يمكن أن تواجهه في المستقبل. ولا تريد أن تعتمد على أي شخص من أجل المساعدة أو الحصول على معلومات.

إذا كانت حاجتك للوصول مبكراً هي "اهتمامك بالناس"، فالسبب هنا

شيء مختلف. فبالرغم من أنك تخبر نفسك والآخرين بأنك ببساطة تراعي أوقات الناس الآخرين، فإن اضطرارك دائماً لأن تكون متواجداً في الوقت المحدد أو أبكر لم يعد مسألة مجاملة عادية. إذ يوجد عادة شعور بالدونيَّة - فأنت تشعر أنك لست ذا قيمة وغير جدير لأن تسبب أي إزعاج لأي شخص آخر. وليس لديك عمل لتبقي أي شخص ينتظرك لأنك تشعر أن وقتك أقل قيمة من وقت الناس الآخرين. هذا الشعور بالدونيّة يتضخم عادة ليصبح رغبة قوية بعدم إزعاج أو إغضاب أي شخص بتصرفك.

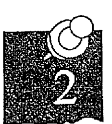
اضطرارك للاستعجال إلى أي مكان يجعلك عصبياً جداً. تلك المشاعر تمتزج غالباً بأثر بدني موازٍ - وهو انطلاق هرمون الأدرينالين. في الوقت الذي ينجح فيه بعض الناس في التغلب على هذا الشعور، تجده أنت مقلق جداً، مما يزيد حصرك النفسي.



**قيّم وقتك بالقدر الذي تقيّم فيه وقت أي شخص آخر.** إذا كان اضطرارك لأن تكون مبكراً خارقاً مُحفَّزاً بإدراكك المبالغ به لقيمة وقت الناس الآخرين وقلة إدراكك لقيمة وقتك، فهذا التمرين سيكون مفيداً بشكل خاص. **بأكبر قدر من الموضوعية، قيّم وقتك بما يستحق بحسب الفوائد التي يحققها.** ابتكر لهذا التقييم أي شكل يحقق لك الغرض المطلوب، كشكل ورقة الميزانية العمومية أو التخطيط الدائري أو التمثيل البياني العمودي، أو حتى قائمة بسيطة. وضّح الأشياء التي تقوم بها في يوم نموذجي، مترافقة مع النتائج الإيجابية التي تحققها. لا تركّز فقط على مساعي تحصيل المال، بل على الأفعال التي تقوم بها وتنتج قيماً أخرى - ربما بشكل غير مباشر - أيضاً.

على سبيل المثال، إذا قضيت ثلاثون دقيقة في كل ليلة من ليالي

أسبوع ما، تراجع فيها واجبات إبنتك المدرسية وتدرس معها، فذلك استثمار قيّم ويحمل الكثير من الفوائد النفسية. وإذا قضيت ساعة ثلاث مرات في الأسبوع في الجمنازيوم، فذلك الوقت صُرف بشكل جيد من أجل صحتك العقلية والبدنية. في العمل، إذا كنت تستغرق عشرون دقيقة لترتيب لوازمك وتسجيل بنود في مخططك اليومي، أعطِ نفسك الفضل للقيام بما هو ضروري لتكون ذو تركيز أعلى وتأثير أكبر في العمل ـ مساهمة غير مباشرة في أي ساعات تنتج فيها، مدفوعة براتب أو بفاتورة. (من ناحية أخرى، إذا وجدت أثناء قيامك بهذا التمرين أنك تقضي عادة ساعة أو أكثر على تلك النشاطات، فتلك تغذية راجعة قيّمة تبين لك إذا كنت تعمل بدرجة معقولة من الفعالية والبساطة. المسألة هي أنك لن تعرف إلى أن تأخذ هذه الخطوة الأولى وترى ماهي الحالة الحقيقية.) عندما تقوم بتنفيذ هذا التمرين، يمكنك إما أن تكتب مبالغاً بالدولار مرتبطة بنشاطات معينة، أو فوائد عامة مثل "مايعادل نصف ساعة من الاسترخاء". ما يهم أكثر هو أنك وضعت بالأبيض والأسود جميع الأشياء التي تفعلها كل يوم والتي تحقق نتائج إيجابية. ستجد أن ذلك أبعد بكثير مما أدركته طوال حياتك. حرر نفسك ببعض التراخي وتذكر بأن وقتك قيّم على الأقل كوقت الناس الآخرين ـ وربما أكثر قليلاً.

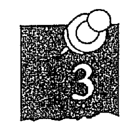



**أطلب، واقبل المساعدة، من الناس الآخرين.** الدقة في مواعيد حضور حلقات البحث والاجتماعات التي تتضمن معلومات هو أمر رائع؛ بشكل طبيعي أنت لا تريد أن يفوتك أي شيء هام. ولكن عندما تصل مبكراً جداً قبل وقت البدء المُجَدْول، فأنت لم تعد تمسك بزمام الأمور ـ لقد وقعت فريسة لعدم شعورك بالأمن. إذا كان أسهل عليك

الظهور مبكراً بشكل سخيف من المخاطرة بطلب المساعدة من أحد ما، إذن فأنت تحتاج لأن تصبح أكثر أريحية في طلبك المساعدة من الآخرين.

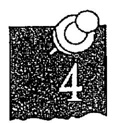
ابحث عن شخص لا تعرفه جيداً ولكنك تشعر براحة عند طلبك خدمة عَرَضية منه، كاستعارة كتاب أو شريط فيديو أو التبرع لهدية زواج أحد الزملاء في المكتب. (إذا كان ضرورياً، اشرح لماذا تقوم بذلك.) ابدأ بالطلب وقبول الخدمات، وافعل كل ما هو ضروري لجعلها حالة ربح - ربح لكليكما. تذكر، على أي حال، أن المسألة ليست خلق حلقة لامنتهية من الالتزامات؛ إنها بكل بساطة لجعلك معتادا على قبول المساعدة من الناس الآخرين. وتجنب الشعور بأنه يجب عليك ردّ المجاملة في كل شيء، أو أن عليك القيام بفعل الكثير من أجل الشخص الآخر أكثر مما يفعل هو من أجلك.

كن أيضاً، دقيقاً في تواصلك قدر استطاعتك. فإذا أخبرت الشخص الآخر لماذا تقوم بفعل هذا الشيء أو ذاك فستصبح عملية مستمرة لفترة من الوقت، اكتشف كيف يتقبّل ذلك الشخص الطلبات من أجل المساعدة ـ بشكل مفصَّل قدر الإمكان؟ أكثر عمومية؟ مباشرة أم غير مباشرة؟ ثم أطلب الخدمات بالضبط حسب ما أوضح الشخص.



**أعد النظر في ماضيك لترى إذا ما كان يوجد حادث معين له صلة بنزعة "العصفور المبكّر" المبالغ فيها.** هل حدث شيء مؤسف بسبب تأخرك أو تأخر أحد أفراد العائلة عن شيء ما؟ هل كنت تحصل بشكل منتظم على رسالة خلال طفولتك تفيد بأنك إذا لم تتمكن من الوصول إلى مكان ما قبل أي شخص آخر فمن الأفضل لك أن لا تذهب نهائياً؟ مهما حصل أو لم يحصل، **تعرَّف على تلك الحادثة لأن ذلك سيحررك من استحواذ الماضي عليك.** على سبيل المثال، ربما حدث فعلاً

شيء مرعب لأن أحداً ما تعرفه كان يتأخر. ولكن هل ذلك يعني أنه يجب عليك دائما أن تقلل من قدر من برنامجك، ووقتك وحياتك؟ في المرة القادمة عندما تجد نفسك مسرعاً لتكون أول الواصلين إلى اجتماع أو موعد، توقف واسأل نفسك، "ماهو أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا وصلت في الوقت المحدد... أو حتى متأخراً قليلاً؟" ذكّر نفسك بأن العالم لا يدور، أو يتوقف عن الدوران، حسب جدول مواعيدك. وكذلك خذ بالاعتبار النتائج السلبية الناجمة عن السرعة في أي مكان ـ كأن تحصل على مخالفة مرورية أو يقع لك حادث سيارة.



**تعمّد الوصول إلى مكان ما متأخراً بضعة دقائق.** من الواضح أنني لا أنصح بهذا فيما يتعلق بمناسبة مثل حفل زواج أو إلقاء خطاب متلفز وطنياً أو توقيع اتفاقيات سلام الشرق الأوسط. بدلاً من ذلك، اختر المناسبة التي يكون فيها الانزعاج خاصاً بك فقط. احتفظ بشعور "حالة تأخر" لفترة من الوقت ولاحظ أنه لم يقتلك. إذا كان ملائماً، أو عندما يكون ملائماً، كوقت الاستراحة مثلاً، التفت إلى شخص غريب واسأله ماذا حدث في الخمس أو العشر دقائق الأولى، أو أطلب رؤية دفتر ملاحظاته. معظم الناس سيكونون مسرورين ليتفضلوا عليك بخدمة، وإذا لم يرحب الشخص الأول الذي سألته بطلبك، فبكل بساطة استمر بالسؤال إلى أن تجد شخصاً ما يرحب بذلك.



**إذا وصلت إلى مكان ما مبكراً جداً، اقضِ الوقت الزائد بشكل منتج.** اجعل من السهل عليك القيام بأشياء لا تحتاج بشكل عادي لوقت للقيام بها. العالم مليء بالاختراعات الرائعة ـ كتب وصحف وآلات تسجيل وأوراق اسكتشات ودفاتر ملاحظات ومسجلات

الكاسيت المحمولة والكمبيوترات النقالة والمجلات والكتالوجات ـ والتي تتيح لنا أن نحصل على المزيد من العمل مُنجزاً. أنت تريد أن تعزز في نفسك أن وقتك قيّم. فالوصول مبكراً فقط لأجل أن لا تقوم بأي شيء لن يحقق لك هذا. عندما يكون لديك الوقت، كن منتجاً.

# 3 لماذا أتخيل بانني أنقذ الناس وأهرع لنجدتهم؟

*أدير فـي عقلي سيناريوهات كاملة عن إنقـاذ شـخص يـستلقي وهـو مغمى عليه داخل نار متوهجة، أو دفع شخص ما بعيداً عـن طريـق سيارة مـسرعة جـداً. إنـني أستمتع بحـل النزاعـات والخلافـات وبتسوية اختلافات الرأي سواء أكنت طرفاً فيها أم لم أكن.*

**هذا** السلوك يحدث لواحد أو أكثر من الأسباب التالية: (1) لا تعتبر نفسك مميـزاً بـشكل خـاص أو مهمـاً. وعمـل شـيء اسـتثنائي سـيجعلك تـشعر كشخص استثنائي. أنت تبحث عن تقدير وإعجاب وتتلـهف لحـالات حيث يمكنك فيها إغاثة الملهوف. (2) تريد أن يعتمد النـاس عليك؛ فهذا يجعلك تـشعر بأنـك قـوي ونـافع. وفـي العلاقـات مـع النـاس، تنـشد الهيمنـة علـى الآخرين بحيث يصبحون معتمدين على مساعدتك. (3) تـشعر بالـذنب وعدم استحقاقك لأي حظ جيد يصيبك فـي الحيـاة. فتخفف ذلك الـشعور بالـذنب عن طريق عمل شيء عظيم، والـذي بـدوره سيجعلك تـشعر أنك أكثـر جـدارة واستحقاقاً للحظ الجيد.

عندما لا يتلقى الناس الاهتمام الذي يريدونه، فإنهم يتصرفون بطرق مختلفة. فالأطفال يبكون ويصرخون؛ والأولاد يقومون بالتمثيل؛ والمراهقون يثورون. والبالغون الذين يشعرون بأنهم مهملون أو مهمشون فإنهم قد يلجأون غالباً إلى خيالهم.

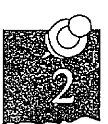
(بيتر)، رجل أمن في الواحدة والثلاثين من عمره، يعمل في دار للمتقاعدين في عطل نهاية الأسبوع. في مساء كل يوم سبت ينطلق جرس إنذار الحريق ويبدأ (بيتر)، وهو مرتدٍ زي رجال الأمن الرسمي، بالمرور على طابق تلو الآخر يطمئن السكان الكبار الخائفين بأنهم في أمان وأن كل شيء تحت سيطرته. ويصل رجال قسم الإطفاء في كل مرة فقط ليجدوا أنه لا يوجد حريق ولا يوجد سبب لانطلاق جرس الإنذار. في النهاية تم أكتشاف أن (بيتر) كان يطلق جرس الإنذار فعلياً بنفسه بحيث يمكنه أن يبدو بطلاً ويُحترم كشخص مهم وضروري.

## 1 حدد أبطالك الشخصيين، مركِّزاً على السمات التي تجعلهم عظماء، وعزز تلك السمات بداخلك.

جميعنا يرغب بالشعور بالأهمية، وجميعنا لديه تعريفات شخصية لما يصنع بطلاً. فكر بجميع الناس، الحقيقيون والخياليون، الذين كان لهم تأثر إيجابي عليك منذ الطفولة. هل تفكر بأشخاص مثل سوبرمان ومارتن لوثر كينغ جيه أر. وجوان دارك ومايكل جوردان، وجدتك أو جدك؟ ما الذي يجعل أبطالك عظماء في نظرك ـ القوة الخارقة أم الزعامة أم الشجاعة أم المهارات الاستثنائية أم العاطفة أم الإخلاص؟ سجِّل تلك السمات.

الآن، أي من هذه الصفات يمكنك صقلها فوراً دون الحاجة لأن تولد على كوكب كريبتون؟ على سبيل المثال، لكي تتمكن من تعزيز مهاراتك

القيادية الفطرية، هل حقاً تحتاج أن تمتلك بصر كأشعة إكس وأن تكون قادراً على أن تسبق قاطرة مسرعة جداً؟ هذا غير مرجح. إذا شعرت فجأة بهذه الصفة المميزة، فهناك احتمال كبير بأن يكون السبب هو أنك تمتلكها أصلاً إلى درجة ما. ابحث بنشاط عن الفرص لتتطور تلك الصفة وتظهرها، كأن تأخذ أدواراً قيادية في مجموعة العمل في مشروع ما في عملك، أو تتطوع لتدرب مراهقين في مركز الشباب المحلي. أنا أضمن لك أنه قبل مرور وقت طويل ستشعر أنك على قمة العالم!

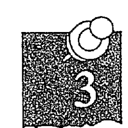


**ركِّز على البطولة في تصرفاتك اليومية.** بطريقة ما، هذه امتداد للمهمة السابقة، لأنها تتطلب منك تطوير قوى بصرية أكثر نفاذية - "بصر خارق" إن شئت - لتقدير العَظَمة التي تحيط بك كل يوم. الإلهام موجود عند كل زاوية، في أماكن غير متوقعة - ذلك المساعد الهادئ الذي تمرُّ به في الردهة كل يوم، والذي يكرِّس نفسه لإبنه المعاق - وفي أماكن بارزة، مثل رجال الإطفاء الذين يعرضون حياتهم لخطر شديد في لحظة خاطفة.

عندما تدرك أن الحاجة موجودة، فكر ملياً كيف ستساعد في إشباعها. على سبيل المثال، أحد أكثر الأشياء البطولية التي من الممكن أن تقوم بها هي أن تكون متبرعاً بنخاع العظم. فقط عن طريق الخضوع لعملية بسيطة، يمكنك تقديم هدية الحياة بكل معنى الكلمة لشخص ما في أمس الحاجة لها. لتعرف كيف تسجِّل كمتبرع محتمل في بنك نخاع العظم الوطني، اتصل بالرقم 7692 ـ 627 ـ 800 ـ 1.

بالتأكيد أن استخدام مهارات إنقاذ الحياة هو أكثر دليل واضح للبطولة، ولهذا السبب من الحكمة أن تتعلم التنفس الإصطناعي. وأساليب

أخرى مثله. ولكن البطولة يمكن أن تتكوَّن من أشياء أخرى كثيرة أيضاً، مثل تصرفات وديَّة بسيطة تُنفَذ باستمرار على طول السنين، وعليك أن تعطي نفسك والآخرين الفضل عندما تراها تحدث. اجذب الاهتمام إلى أولئك الأبطال الحقيقيين عن طريق شكرهم أمام الناس الآخرين، وذلك في رسائل تبعثها إلى رئيس تحرير جريدتك المحلية. وعن طريق التركيز أكثر على المشاركات التي تقوم بها في الحياة اليومية، وستقِلُّ حاجتك إلى تخيل "القوى الخارقة" غير الموجودة لكي تشعر بالرضا عن نفسك. وستعطي شعورك بالذنب قوة أقل كونك مدركاً بأنك تضفي قيمة للناس الآخرين فعلياً، لذا فأنت تستحق الأشياء الجيدة التي تتلقاها في الحياة.



**عليك أن تفهم أن البطولة الحقيقية لا تكمن في الهيمنة على الآخرين.** لا تخلط بين الطيبة والألوهية. فأنت لست بحاجة لأن تقوم بكل الأشياء عوضاً عن الناس في حياتك. إذا كنت أنت الشخص الذي "يصلح" دائماً الأشياء و"المنقذ دائماً" في اللحظة الأخيرة، فذلك قد يثير إعجاب الآخرين ـ ولكن على حساب خداعهم بما يحتاجون لتعلمه كي ينموا. تغلب على هذه النزعة بتذكير نفسك بأن أرقى تعبير عن "تولي المسؤولية" هو أن تصل إلى مستوى معاييرك لها، وأن تعتبر الناس الآخرين مسؤولين عن الوصول إلى مستوى معاييرهم أيضاً، بدلاً من أخذ المسؤولية منهم. وبمجرد أن تقوم بذلك، فستتحرر من الحاجة إلى السيطرة والهيمنة على الآخرين عن طريق تأدية أفعال خارقة.



# لماذا أتخيل بأن لدي قوى مميزة مثل الإدراك فوق الحسي أو التخاطر عن بعد؟

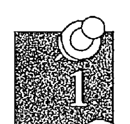
*أتساءل كثيراً كم سيكون الأمر رائعاً إذا تمكنت من قراءة الأفكار. أفكر في تحريك الأشياء بواسطة التفكير فقط أو إبراء المريض بحركة من يدي. أتحرى بتفصيل تام، إمكانيات القدرة على المشي من خلال الجدران أو امتلاك القدرة على التنبؤ بالمستقبل.*

**لا بد** أن المشي من خلال الجدران شيء سيكون ممتعاً؛ إن الفكرة مغرية. ومع ذلك، إذا كنت مستغرقاً بفكرة امتلاك قوى خارقة للبشر، فربما أن هنالك شيء آخر ذو أثر. والتفسير هو كما يلي:

أنت لا تشعر أنه يمكنك المنافسة مع الآخرين على قدم المساواة. فتتخيل أن لديك قدرات خاصة يمكن أن تعطيك الأفضلية. آلية الاستجابة هذه تنتج عن مشاعر بعدم الملائمة. فتتوق لقوى خاصة لكي تعوِّض عدم الملائمة الحقيقية أو المُدركة التي لديك وتجعلك تشعر بالسيطرة أكثر على حياتك وظروفك.

إنك تشعر بالوهن والضعف في حياتك اليومية، لذا فأنت تستمتع بأحلام اليقظة حيث تفرض على الآخرين الاحترام والاهتمام تجاهك. أنت لا تشعر بأنك مؤثر جداً في حياتك وتؤمن بأن الأشياء تحدث لك أكثر من كونك قادراً على جعل الأشياء تحدث.

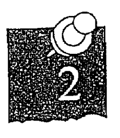
في حالات أكثر تطرفاً، كونك جزء من الجماعة يعرِّض تفرُّدك للخطر. فإذا كنت "واحداً منهم،" إذن فأنت لست مميزاً. وهذا يجعلك تعزل نفسك عن الآخرين، وتنتهي بالانسحاب إلى عالم الأوهام حيث تستطيع أن تكون وأن تفعل أي شيء تريده.



**افحص أهدافك فحصاً دقيقاً.** متى كانت آخر مرة فعلت فيها ذلك ؟ أراهن أن ذلك كان منذ فترة لا بأس بها، وحقيقة أنك تشعر بأنك ضعيف وغير ملائم اليوم، قد يكون له صلة ما بالتوقعات التي وضعتها، سواء بوعي أو بدون وعي، سابقاً في الدهر القديم. ولكنك لست رجلاً هرِماً، لذا، لماذا لا تجدد نفسك، مبتدئاً في الحال؟ خذ بضعة دقائق لإعادة النظر في جميع أهدافك، القصيرة والطويلة الأمد، وبالنسبة لكل مجالات حياتك الرئيسة. أي من تلك الأهداف مازال ينفعك، وأيها يجب أن يذهب في طريق الديناصورات؟ تخلص منها ـ فكل ما كانت تفعله هو إحداث الفوضى في حياتك وجعلك تشعر بعدم الملائمة.

الآن، بالاعتماد على من أنت اليوم ـ وعلى رغباتك الحالية واهتماماتك وأساس خبرتك ومستوى حافزك ـ أوجِد أهدافاً جديدة لتوجهك في الأشهر والسنين القادمة. تذكر أن الناس الناجحين لا يركزون على ما لا يستطيعون فعله ـ بل يركزون على ما يستطيعون إنجازه. لم تندب (هيلين كيلر) حظها في حقيقة أنها كانت صماء وبكماء وعمياء؛ ولكنها عملت بما

لديها وألهمت الملايين أثناء ذلك. إذن كن واضحاً فيما تضعه على جدول أعمالك، مهنياً وعاطفياً واجتماعياً وهلم جراً، ثم ضع أهدافك في خط مسقيم مع هذا التقييم الذاتي الصادق. يوجد ارتياح كبير ومتعة في معظم الأهداف والأحلام؛ وتحتاج فقط لجذب انتباهك إلى ما يمكنك عمله ـ ثم تفعله.



**حدد المواقف التي شعرت فيها بأنك ضعيف في الماضي وسجِّل كيف كنت ستتعامل معها اليوم.** في كل مرة "يفشل" الناس فيها بشيء ما، تحدث نتيجتان. النتيجة الأولى هي أنهم يشعرون بألم الفشل؛ والنتيجة الثانية ـ وهي المكلفة أكثر إلى حد بعيد ـ أنهم يقضون السنين العديدة القادمة (أو حياتهم كلها) يجلدون أنفسهم بسببه ويستخدمون الفشل كأساس لصنع قرارات أخرى. جميعنا مررنا بمرحلة الطفولة، وبالتالي عانينا من تجربة كوننا غير مسيطرين على الأمور، وقيام الناس الآخرين بصنع القرارات التي أثرت على معيشتنا. ولكن إلى أي مدى مازلت تتصرف كشخص غير مسيطر على الأمور؟ راجع أكثر الخبرات إيلاماً في ماضيك. ما الذي تعرفه الآن من الممكن أن يغيّر النتيجة؟ ماهي المهارات أوالمعرفة أو وجهة النظر التي اكتسبتها منذ ذلك الحين؟ أي من الناس قابلت خلال تلك السنوات وكان من الممكن أن يَصلحوا كنماذج للدور الإيجابي أو أن يقدموا موارداً قيّمة؟ مهما كان جوابك، فأنا أضمن أنك ستدرك أنك عالجت الحالة بأفضل طريقة كانت متاحة لك في ذلك الحين. نقطة. نهاية القصة.

اليوم، ربما عالجت حالة محددة بشكل مختلف عن الطريقة التي اتبعتها قبل عشرين عاماً مضى ـ أو ربما لا تفعل. ولكن ببساطة عند تحديد

الموارد التي ستعمد إلى استغلالها فيما إذا حصلت الحالة مرة ثانية اليوم، تكون قد أعدت نفسك إلى موقع السيطرة. وبمجرد أن أعددت نفسك للربح، فلن تحتاج لقوى خارقة لتحفّز نفسك على أساس المساواة مع الآخرين.



# لماذا أحتاج لتشغيل المذياع أو التلفاز عندما أكون وحيداً؟

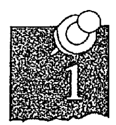
*بمجرد أن أصل إلى المنزل، أول شيء أقوم به هو تشغيل التلفاز أو المذياع. سواء أكنت أجهز العشاء أو آخذ حماماً أو أقرأ أو أتحدث على الهاتف أو أعمل، تلك "الضجة" يجب أن تكون موجودة. ولا يهم حتى ما هو الذي يشتغل طالما أنه يوجد صوت أو صورة تخرج منه.*

**أنت** بحاجة لأن تكون مشوشاً للهروب من نفسك. ولا تريد أن تُجبر على مواجهة من تكون وما آلت إليه حياتك. أنت تخاف أن تترك وحيداً مع أفكارك، لذا فأنت تبحث عن تسلية خارجية لتُسكت الضجة القادمة من داخلك. ثرثرة عقلك المستمرة والقلق والمخاوف والحصر النفسي كلها أشياء لا يمكن إسكاتها، لذا فأنت تحاول أن تعدِّل الوضع.

لكي تسترخي، تحتاج إلى أن تكون شارداً عن ذهنك. وعندما لا يتوفر تشويش خارجي، فأنت تنكب على خيالك لتشغل وقتك وتترك الأوهام تملأ

يومك. فعقلك يحتاج لأن يكون مشغولاً، ولكن الثرثرة الداخلية تجعل الأمر صعباً بالنسبة لك لكي تركز. لذلك، التشويش هو الطريقة الوحيدة لتحصل على مماطلة. هذا الأمر يساعد في جعلك ملك المماطلين. وفي حالات شديدة، عندما تتغلب أفكارك عليك، فإن ذلك يتبعه انهيار عصبي. والتعبير الملائم هو "لقد فقد عقله". العقل المرتبك يجب أن يُغلق نفسه كوسيلة وحيدة للهروب.

سلوك متوافق مع هذه الاستجابة قد يكون السيطرة على المحادثات حيث من الممكن أن تتحدث لمدة عشرين دقيقة قبل أن تطلب مشاركة الشخص الآخر. ما تحاول فعله هو تجهيز مخرج لأفكارك لتخرج من رأسك. وبطريقة مشابهة جداً، فإنك تشعر أفضل عندما تخرج شيئاً ما من صدرك بإخبار شخص آخر به. إنك تسعى لتخفيف الثرثرة المستمرة لعقلك بأن تدع الأفكار تخرج. من الممكن أن تكون مقولتك المفضّلة هي:"لا أستطيع أن أسمع نفسي وأنا أفكر." ومع الفيضان المستمر للهموم والمخاوف والحصر النفسي، يكون من الصعب أن تفكر وتنشر أفكارك.

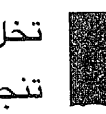


**مارس مهارات الاتصال مع الأشخاص الآخرين.** العزلة هي وليدة مهارات الاتصال الرديئة. عندما تتواصل أكثر مع الآخرين، يكون لديك حاجة أقل لتملأ الفجوات بالتلفاز الألكتروني وثرثرة المذياع. إن تحسين مهاراتك في المحادثة هي إحدى الطرق المباشرة لتعزيز هذه الحاجة للاتصال مع الآخرين.

المحادثة بطبيعتها هي عبارة عن حلقة تغذية راجعة رائعة: إذا سارت بشكل جيد، فإن الطرفين سيشعران بالارتياح ويبقيان المحادثة مستمرة؛ أما إذا سارت بشكل رديء، فسيقوم أحدهما بالتخلي عنها. ولسوء الحظ أن العديد من الناس الذين يفتقرون فقط إلى مهارة محادثة معينة واحدة أو

مهارتين، من الممكن أنهم قد كدّسوا ما يساوي عمرهم من التغذية الراجعة السلبية و حكموا على أنفسهم بأنهم أغبياء اجتماعياً. أحصل على تدريب خاص أو خذ حلقات بحث أو دورات في مهارات المحادثة أو تدرّب عليها بتأنٍ مع شخص تثق به.

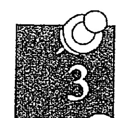
ستكتشف حالاً واحدة من أهم قواعد الاتصال الفعال: كن مستمعاً جيداً. إن حلقة التغذية الراجعة لطريقة التحدث تنكسر بسرعة إذا احتكر شخص واحد المحادثة؛ عندئذ تصبح عبارة عن حوار فردي(مونولوج) وليس حواراً بين شخصين (ديالوج). لن تتمكن من إعطاء كل ما لديك للشخص الآخر إذا كنت تقضي الوقت الذي يتحدث هو فيه بالتفكير بما ستقوله فيما بعد. تعلم أن تصغي، وستحسن على الفور مهاراتك في الاتصال مع الآخرين.




**تخلَّ عن التأجيل وركز طاقتك على مهمة واحدة إلى أن تنجزها.** الكثيرون منا يسمحون لأنفسهم أن ينغمسوا "بمشاغل" الحياة. وبذلك نفقد الفرص الثمينة لنحصل على الأشياء منجزة. لا يوجد بديل للجهد المركز والموجه. كم من "الوقت المهدور" قضيت الأسبوع الماضي وأنت تقلق وتغتاظ بشأن جميع الأشياء التي عليك القيام بها ولكنك لم تتمكن من المباشرة بها؟ إذا جمعت كل الخمس والعشر والخمس عشرة دقيقة الزائدة في هذا الأسلوب من بضعة أيام فقط، فستجد أنه كان بإمكانك تكريس ساعة أو ساعتين أو عدة ساعات لشيء أكثر انتاجية.

لا تسيء فهمي. أنا لا أقترح أنك تحتاج لأن تكون أكبر مدمن عمل في العالم. ولكنني أقترح أن لنفسك عليك حقاً في جعل وقتك يساوي شيئاً ما، سواء كان متعلقاً بعمل أو تحسين الذات أو الإثراء الشخصي. حاول أن تستغرق في متابعة مبهجة لهواية أو نشاط أردت دائماً أن تقوم به، مثل

الرسم أو جمع الطوابع أو الريشة الطائرة أو كرة اليد. لا تقوم هذه النشاطات بتخفيف الضغط البدني فقط، ولكنها تحمل فوائد عاطفية وعقلية هامة، أيضاً.



**أخرج الأفكار من رأسك.** دوِّن همومك وكل ما يقلقك وحدِّث هذه القائمة اسبوعياً. لمجرد أن شيئاً ما مهماً، فهذا لا يعني أنه يجب عليك أن تفكر به طوال الوقت. لقد اكتسبت عادة الإسهاب بالتفكير في الأشياء. هذا التمرين سيساعدك في إغلاق حلقة الثرثرة الذهنية ويوضِّح أفكارك.

# 6 لماذا يزعجني بعض الناس بسهولة؟

*توجد أشياء في بعض الناس لا يمكنني احتمالها بشكل مؤكد وفعلي. توجد سمات وعادات تزعجني جداً. وعندما أرى هؤلاء الناس أو أضطر للتحدث معهم، أنكمش خوفاً.*

**بالطبع** يوجد بعض الصفات التي يجدها تقريبا كل شخص مرفوضة وغير مرغوب بها. غالباً ما تكون تلك "الأشياء الصغيرة" هي التي يمكنها أن تثير أعصابنا إلى أبعد حد. إن الرفض المبالغ فيه لصفة محددة يحدث غالباً بسبب ما يلي.

بشكل عام، فإن الصفات التي تجدها مرفوضة جداً في الأشخاص الآخرين هي عادة الصفات نفسها التي تمتلكها أنت وتكرهها في نفسك. فإذا كنت غير منظم، فإنك تميل إلى أن تحكم بقسوة على أولئك الذين تعتقد أنهم كسولين. إن رؤية صفات في الآخرين تجدها غير مرغوبة في نفسك، يساعد فقط في تذكيرك بضعفك. إنه ذلك الإنعكاس لذاتك الذي تجده

مرفوضاً جداً، وليس بالضرورة الشخص الآخر. ولهذا السبب نجد أن أكثر الأشخاص تمحوراً على ذاته هو أول من يبين أن شخصاً آخر منهمك جداً بشؤون نفسه.

قد تُكِنُّ أيضا كراهية لشخص آخر حتى بدون أن يترافق مع أي صفة معينة. فأي ضعف في الشخص الآخر يذكرك بعيوبك. في الواقع أنك ربما تكره شخصاً ما لأنك لست قادراً على أن تتقبَّل سمات في نفسك. إذ لا يمكنك التوصل إلى تفاهم مع عيوبك، لذا فإنك تزدري أي ضعف في الآخرين.

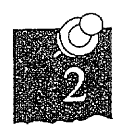
في بعض الحالات، تجد أن الصفة التي لا يمكن التخلص منها في الشخص الآخر هي ليست حتى صفة يمتلكها ذلك الشخص. أنت وضعتها هناك بنفسك. فأنت لست راغباً ولا قادراً على دراسة صفة معينة فيك، على مستوى الوعي، لذا فإنك تُسقط تلك الصورة عن نفسك على الشخص الآخر، مُتجنّباً إضفاءها على نفسك.

إن الرفض الشامل لصفة ما في الشخص الآخر يمكن أن يأتي من ماضيك. فأي شخص يمتلك هذه الصفة المرفوضة يمكن أن يُحدث ربطاً آلياً بأحد ما في ماضيك. وهذا يولِّد كراهية لأي شخص يمتلك هذه الصفه ذاتها.

1 **روّض رد فعلك واستغل هذا الشيء كفرصة للتعلم.** تذكر، "من يثير غضبك يهزمك." لماذا تعطي شخصاً آخراً تلك السيطرة الكبيرة للتحكم بمشاعرك؟ بدلاً من أن تستهلك طاقة كراهية الشخص الثمينة، استخدمها كهبة من السماء للاستبطان (فحص دوافعك وأفكارك الذاتية). على سبيل المثال، لنقل أن الشخص صدمك بكونه متكبراً بشكل كبير، ولأول وهلة، تخبر نفسك شيئا مثل، "لا مجال لأن أكون بهذا التكبر في حياتي!"

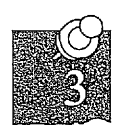
ولكن لا بد من وجود سبب لماذا تضايقك هذه الصفة كثيراً. فكر ملياً باحتمالية أنك ربما تقوم بشكل عَرَضي بالتصرف بشيء من التكبر وأنشئ ترياقاً سلوكياً الآن من أجل الاستعمال في المستقبل، وحتى لو كان شيئاً ببساطة تعليق فكاهي جيد التوقيت بعد أن تكون قد حددت مقياس تكبّرك: "وبشكل واضح، التواضع هو فضيلتي الأخلاقية رقم واحد!" أو، إذا لم تجد حلاً فعلاً، فربما أن ذلك بسبب أنك عرفت شخصاً ما متكبراً في ماضيك، شخصاً كريهاً جداً أقسمت أنك لن تكون مثله أبداً في حياتك ـ وربما أنك أفرطت في التعويض في الاتجاه الآخر.

مهما تكن الظروف، كن ممتناً لأن هذه الصفة البغيضة واضحة جداً في الشخص الآخر، وليس فيك أنت.




**تقبّل نفسك والآخرين، بالعيوب وكل شيء.** لا يوجد أحد كامل. كل شخص يفعل أفضل ما عنده، صدق أو لا تصدق. اغفر للآخرين عيوب شخصياتهم وصفاتهم المزعجة. استخدم مبدأ المقارنة، إذا اضطررت لذلك؛ فبالنتيجة الشخص الذي تكرهه جداً ليس بالضبط (أتيلا") المغولي، أليس كذلك؟

وأثناء عمل ذلك، تعلّم أن تغفر لنفسك. إذا كنت تعتقد أنك كنت تبرّئ الآخرين طوال تلك السنوات، في حين كنت طوال الوقت مفرطاً في انتقاد نفسك، أعد النظر ـ لا يمكن للأمرين أن يتعايشا مع بعضهما. إذا كنت تحكم على نفسك بقسوة، فلا يمكنك إلا أن تحكم على الآخرين بقسوة. لذا، فالطريقة الأسرع لتغفر وتتقبل الآخرين كما هم هي أن تطبق ذلك على نفسك أولاً.



**ابحث عن شيء جيد في الشخص الذي يزعجك كثيراً.** لا أهتم من يكون ذلك الشخص؛ فلابد أنه يوجد شيء ما يستحق الاحترام والاعجاب. وكلما كان أكثر تطرفاً، كان ذلك أفضل لتدريب مرونتك. لنقل أنه عنيد جداً بحيث إذا وضعته بين الصخور ومكان قاس، فلن يكون هناك أي شك بأنه سيبقى الوحيد الثابت بعدئذ! إذن، فأنت تعلم أنه ليس بالضبط الشخص الأكثر انفتاحاً عقلياً في العالم. ولكنك إذا كنت تبحث عن شخص يتقيد ويصمم على حفظ السر، فهذا هو ما ولِدَ من أجله. في الحقيقة، ماذا لو كنا في حالة حرب، وكان هذا الشخص أسير حرب، ومصير أمتنا مرهون بما إذا استطاع العدو أن يجعله يتكلم، ويقومون بابتكار أساليب تعذيب موسعة تتضمن تقطيع أوصاله من ـ حسناً، يمكنك أن تفهم إلى ماذا أرمي، أليس كذلك؟

أبدي إعجابك واحترامك بالشخص الآخر وفكر فيما يمكنك عمله لتنمي نفس الصفة في نفسك. ربما أنك لست مضطراً لأن تصل بها إلى ذلك الحد، ولكن على الأقل يمكنك تقديرها لذاتها والعمل جاهداً على تحسينها بطريقة متوازنة أكثر.

# 7 لماذا أنا شارد الذهن جداً؟

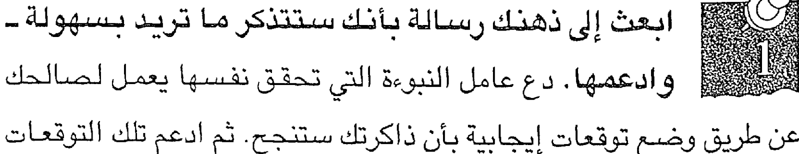
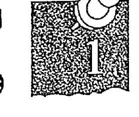
*لقد نسيت اسم الشخص بعد دقائق فقط من تقديمه. أذكّر نفسي طوال اليوم وأنا في العمل أن أخذ ملابسي من المصبغة في طريقي إلى المنزل، ثم أتذكر ذلك فقط عندما أوقف سيارتي في ممر المنزل. وإذا لم أترك لنفسي ملاحظات صغيرة، فسوف أنسى كل شيء تماماً. في بعض الأحيان أكون شارد الذهن جداً لدرجة أنني أضرب بالحائط أو أقود سيارتي مباشرة من مخرج ساحة منزلي إلى الطريق السريع.*

**الذاكرة** هي عملية منظمة ومعقدة بشكل كبير. عندما نعلن أنه لا مجال لوجود أي مرض أو لاتوازن كيميائي يمكن أن يسبب زلات ذاكرة حادة، فإننا نُترك إلى ما يلي: أن عدم القدرة على التذكر ربما يكون دالاً على عقل فوضوي. فإذا كنت مشغولاً بشيء معين أو إذا كان عقلك مليء بأفكار عشوائية وهموم، إذن فعقلك في الحقيقة غائب أو شارد.

إن شرود العقل هو غالباً سلسلة ردود أفعال تنشأها بنفسك. عندما

تعتبر نفسك شارد الذهن، فأنت تدرب نفسك على تطوير هذه الصفة. وعندما تجد مشكلة في تذكر شيء ما، فإن أول أفكارك تكون، آه، أنا كثير النسيان، وأنا كذلك طوال الوقت. هذه الفكرة بالذات تنافس في الحصول على موقع مع ما كنت تحاول أن تفكر به في الأصل. وحتى قبل أن تبدأ بمحاولة تذكر شيء ما ـ إذا كنت تضمر في ذهنك أنه سيكون صعباً، فستحصل بالضبط على ما تتوقع، وسيصبح ذلك نبوءة تحقق ذاتها.

هذه العملية هي ذات أهمية خاصة، لأنك عندما تتعامل مع أفكارك، فإن التوقع هو كل شيء. وجميع التأثيرات هي داخلية. إذا لم تعتقد بأنك ستكون جيداً في مقابلة للحصول على عمل، مثلاً، وبالرغم من أن تفكيرك سيشجع توقعاتك لتظهر وكأنها حقيقتك، فمايزال يوجد عوامل خارجية. عند التعامل مع الذاكرة، فإنك تتعامل مع الأفكار فقط. إيحاؤك لنفسك أنك لا تستطيع التذكر هو شيء ذو سلطة مطلقة في توجيه توقعاتك لتصبح حقيقة.

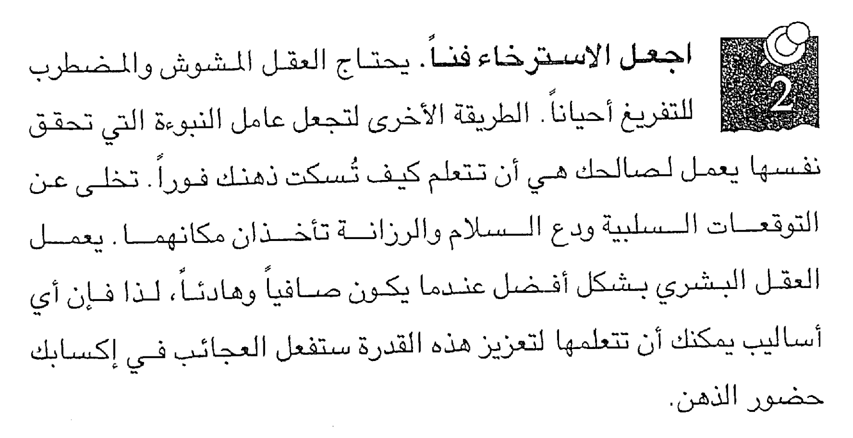



**ابعث إلى ذهنك رسالة بأنك ستتذكر ما تريد بسهولة ـ وادعمها.** دع عامل النبوءة التي تحقق نفسها يعمل لصالحك عن طريق وضع توقعات إيجابية بأن ذاكرتك ستنجح. ثم ادعم تلك التوقعات بإيجاد منبّه ذاكرة مباشرة أو أداة أخرى.

في هذا العصر المشوش والمحموم، نكون مرهقين بالمهام والمواعيد النهائية بحيث اعتدنا أن نؤجل قدر استطاعتنا. بدلاً من فتح الرسالة بكل بساطة، وقراءتها، واتخاذ الإجراء اللازم بشأنها أياً كان، ثم رمي الرسالة (هذا هو ما ينصح به أخصائي التخلص من الفوضى)، 99٪ منّا يقرأ الرسالة ويقلق بشأن ما عساه أن يفعل، ويدوِّن ملاحظة لكي يعالج موضوعها

في الأسبوع التالي، ويضيفها إلى كومة متزايدة في صندوق الوارد، حيث من الممكن أن لا ينظر إليها مرة ثانية أبداً. إنه نفس نموذج تصرف القيادة إلى المنزل، حيث تفكر ببلادة، عليَّ أن أحضر الملابس من المصبغة، ولكن لا تُدَّعم الفكرة بأي فعل إيجابي وبالتالي تنسى الأمر. إننا لا نتخذ إجراء عندما يتطلب الأمر ذلك، وهذا يرسل إلى الدماغ رسالة إنذار كاذب. وبعد سنوات كافية على هذا الحال، يتعلم الدماغ أن يعتبر كثيراً من الأمور كإنذارات كاذبة، بالرغم من حسن نيتك.

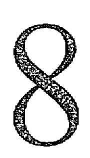
أعد تدريب دماغك مباشرة. **اشتر جهاز تسجيل** (دفتر ملاحظات صغير يمكن أن يؤدي الغرض، أيضاً، ولكن التسجيل أفضل حيث أنه الأسهل) **واستخدمه كورقة مذكرة سمعية**. التقط جميع الأفكار الهامة وبنود الأعمال التي تمر في ذهنك خلال اليوم، أشياء لا يمكن أن تُسَّجل، بشكل عادي، في أي مكان آخر. ولكن لا تدع تلك المذكرات تتراكم على الشريط: **استمع إليها إلى أن تقوم بتنفيذها**. علّم عقلك بأنك من الآن فصاعداً، ستتابع الرسائل الهامة التي يرسلها.



**اجعل الاسترخاء فناً**. يحتاج العقل المشوش والمضطرب للتفريغ أحياناً. الطريقة الأخرى لتجعل عامل النبوءة التي تحقق نفسها يعمل لصالحك هي أن تتعلم كيف تُسكت ذهنك فوراً. تخلى عن التوقعات السلبية ودع السلام والرزانة تأخذان مكانهما. يعمل العقل البشري بشكل أفضل عندما يكون صافياً وهادئاً، لذا فإن أي أساليب يمكنك أن تتعلمها لتعزيز هذه القدرة ستفعل العجائب في إكسابك حضور الذهن.

في الواقع إنه أمر يدعو للسخرية، ولكن فقط عن طريق تنمية غياب

الذهن (بمعنى الصفاء وغياب الثرثرة السلبية) يمكنك حقيقة التخلص من شرود الذهن (بمعنى الارتباك والتشويش). **الاسترخاء يعني أشياء مختلفة بالنسبة لأناس مختلفين، لذا تدرب على الأشياء التي تستهويك، مثل التأمل والخيال الموجّه واليوغا والركض لمسافات طويلة،** أو ما **يشابهها من التدريبات الذهنية والبدنية.** وكذلك حاول أن تحقق المزيد من التوازن في حياتك عن طريق أخذ الإجازات التي تحتاجها. ضع خطة عُزلة، خذ إجازة للاستراحة، عد إلى المدرسة. مارس الاستجمام لما هو له: خلق من جديد.



# لماذا تثبط عزيمتي بسهولة؟

*"يمكنني أن أكون متحمسا جدا لفكرة ما ، ولكن الأمر لا يحتاج لأكثر من شخص واحد يعتقد أن ما أنا مقبل عليه هو فكرة سيئة ، حتى يثنيني عن الاستمرار به. اشعر بإثارة كبيرة عند الإقدام على مشروع جديد، ولكن ما تلبث أن تثبط عزيمتي عندما لا أرى النتائج التي كنت أرجوها منه ، فأنا لا أملك تلك المثابرة التي يمكن أن يمتلكها الآخرون. أبدأ عدة مشاريع ولكني لا أنجز منها إلا القليل."*

**يُملي** المفهوم الذاتي الضعيف أن وقاية الأنا العليا أهم من التوسع الايجابي لصورتك الذاتية. فأنت لست مستعدا لجرح الأنا العليا من أجل شيء قد لا يحقق النجاح. ويصبح اهتمامك ليس فيما ستكسب بل فيما ستخسر اذا لم تنجح، فيتركز تفكيرك على الفشل بدلا من النجاح. وستفقد الرغبة في الاستثمار في أي شيء مادمت غير متأكدا تماما من الربح.

هنالك مخاطرة قليلة عند البدء في كل عمل، ولكن عندما تقوم

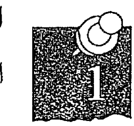
باستثمار جهدك أكثر فأكثر، يزداد قلقك من أن يكون ذلك العمل هو خسارة أخرى، فتتسرع للبحث عن مخرج. وتقول في نفسك أن هنالك فكرة أخرى أفضل من تلك التي أعمل بها الآن. وهكذا تدور في حلقة مفرغة قافزا من فكرة إلى أخرى. فتتبدد طاقتك ولا تبقي على شيء منها. وعندما يزحف الشك إلى النفس، فإنه يشتت تركيزك ويستنزف طاقتك بالشكوك والخوف.

إن شعورك بالإحباط سيتزايد عندما لا تستطيع أن تركز على الحصيلة النهائية. سيكون انتباهك موجها إلى العوائق، فلن تعد تنظر اليها على انها حواجز يجب تخطيها، بل على انها مخاطرات يجب تجنبها واشارات تحذير يجب تركها.

إنك تضع جهدك فقط في أمور يكون النجاح فيها مضمونا، أو على الأقل فيها درجة عالية من اليقين بالنجاح. كأنما تريد أن تشعل النار قبل أن تضع الحطب داخل الموقد.

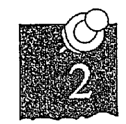
من المفترض أنه لا توجد ضمانات في الحياة، ولكنك كثيرا ما تعارض قبول تلك الفرضية. وهذا يجعلك قلقا ومرتبكا من تقبّل فكرة أن أي شيء يمكن أن يحدث في أي وقت. ولكن مجرد رفضك للتسليم بتلك الحقيقة لا يلغيها.

اذا كنت قد تعرضت لخيبة أمل في الماضي (ومن منا لم يتعرض؟)، فمن المحتمل أن تستخدم ذلك "الدرج المؤدي إلى اللامكان" كوسيلة للهروب. ومادمت لا تضع الكثير من الجهد في شيء ما، فأنت غير مضطر أن تُشغل نفسك بالنتيجة. إن الأفكار التي لا تغادر عقلك لن تجلب لك الأذى.

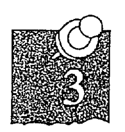


**افعل الخير وأخفه:** احدى الطرق السريعة لتحرر نفسك من الحاجة إلى حماية الأنا الهشة، هي أن تُوجد مواقفاً تشعر فيها بالرضا دون تدخل من الأنا بأي طريقة كانت. فأنت عندما تعطي من وقتك، أو طاقتك، أو مواهبك، أو نقودك أو مواردك ، دون أن تتوقع الشكر أو الامتنان، فإنك تعين الآخرين بشكل غير متوقع. هناك متعة حقيقية في العطاء غير المشروط ، انه شعور لن تفهمه تماما حتى تقوم به.

التطوع يوفر للمرء كثيراً من الفرص للمشاركة في متعة العمل الجماعي والتعاون والاعتزاز بمجتمعه والمساعدة في تجنب الأزمات وادخال البهجة إلى يوم شخص ما. يمكن أن يكون الأمر بسيطا مثل جمع المهملات أو النفايات التي يمكن اعادة تدويرها من الحديقة، أو عملا بطوليا كاقامة الحواجز الرملية لمنع ارتفاع مياه الفيضان وسط العواصف الشديدة. تعلّم ماذا يعني أن تعطي بإيثار، وأن تسهم في مهمة بعيداً عن اهدافك وأغراضك المعتادة.



**ابق تركيزك على الحصيلة النهائية خلال احتفالك بكل ربح تحققه أثناء الطريق.** لا تدع الإحباط يأخذ أفضل ماعندك بعد الآن. كافئ نفسك لمثابرتك في التقدم نحو الهدف الرئيس عن طريق التعرف على المراحل الهامة التي تستحق التقدير. احتفل بها جميعها بكل معنى الكلمة، ولكن احتفظ بمهرجانات " الإنجاز الكبير" عندما تبلغ هدفك النهائي. هذا سيكون مفيدا خاصة اذا كنت من الذين لديهم عادة القفز من مشروع نصف مُنجز إلى مشروع آخر. إن اعتبار كل حدث مشروعا صغيرا بحد ذاته يعطيك شعورا بالتجدد عندما تبدأ كل مرحلة جديدة، ولكن الأهم من ذلك انه يحقق الاكتمال اللازم للوصول إلى هدفك النهائي.



**استخدم العقبات لتقوّي عزيمتك وليس لتثبطها.** اعتبر العوائق أبواباً تُفتح على كل ما أردته دائما؛ وكل ما يجب عليك فعله هو أن تثبت أنك تستحق المفتاح الصحيح. كن سعيدا بالتحديات، فبدونها كيف يمكن أن ننمو ونتطور؟

في الأوقات التي تشعر فيها أن عقبتك ما هي إلا بابا دوّارا، عندها **استوح من أمثلة المنجزين الاسطوريين** أمثال (بيب روث) و(توماس أديسون) و(ابراهام لنكولن)، الأشخاص الذين لا يستسلمون بالرغم من كثرة المصاعب ويعودون أقوى مما كانوا. إن مجرد معرفتك بالمصاعب العظيمة التي استطاع أشخاص عاديون أن يتغلبوا عليها خلال العصور، يكفي لأن يضع المصاعب التي تواجهها أنت في منظورها الصحيح ويجعل التغلب عليه يبدو أكثر سهولة. واكتسب الشجاعة من كلمات (شكسبير): "شكوكنا هم الخونة الذين يجعلوننا نخسر الخير الذي كان من الممكن كسبه لولا الخوف من المحاولة. "وكان من الجيد أن يضيف :"... ولولا الخوف من أن ننجز."

# 9 لماذا استغرق وقتاً طويلاً لصنع قرارات بسيطة؟

*ابتداء من ماذا أرتدي إلى ماذا آكل، تبدو خيارات الحياة الصغيرة هي الأصعب في صنعها بالنسبة لي. فأنا أقضي وقتاً مبالغاً فيه لأقرر أي فيلم أشاهد أو أي حذاء أشتري أو أي صلصة أختار. واستغرق خمس دقائق لأقرر أي سيارة أشتري، ولكن يمكنني قضاء أسبوعين في اتخاذ قرار بشأن اللون.*

**جميعنا** اتُهم بتأجيل الأمور التي لا نرغب حقيقة في التعامل معها. ولكن هذا يختلف بشكل كبير من كونك غير قادر على اتخاذ قرارات بسيطة ترغب وتحتاج لأن تتخذها. هذا السلوك يتولّد من سبب واحد أو أكثر. (1) أنت، بكل بساطة، مرهق من كونك على خطأ وتعرف أنك إذا لم تأخذ قراراً، فلا مجال لأن تتسبب في فوضى. أنت دائماً تنتقد نفسك على قرارات سابقة وتُخضع حكمك للمساءلة. أنت تنتظر "الوقت المناسب تماماً" ولكل شيء كي يكون "هكذا تماماً" قبل أن تقوم بأي تصرف. (2) أنت تتشبث بالعقلنة حيث من الممكن مع كل يوم يمر أن تحصل على معلومات

أكثر وحكمة أكبر لاتخاذ القرار، ولكي تصنع قراراً أفضل. المشكلة الوحيدة هي أن معظم معرفتنا تأتي من الخبرة، ومعظم خبراتنا تأتي من أخطائنا. (3) إن صنع قرار، حتى ذلك الذي تشعر أنه الأفضل، غالباً ما يلغي أي فرصة لكي تغير رأيك. هذا الشعور بالعجز يضيف إلى الخوف من اتخاذ القرار. ولن يكون لديك مخرج إذا ما قررت أن تغيّر رأيك. هذا يُنتج شعوراً لاواعياً بأنك تخليت عن التحكم بالأمر. (4) عندما يكون لديك عدة قرارات لتتخذها في وقت واحد، تقف متجمداً ولا تتخذ أياً منها لأنك مشلول بعِظَم ما تحتاج أن تفعله. وغالباً يوجد حس بأن الأمور بشكل عام لا تسير بشكل جيد؛ الفكرة هي: أن الأمور السيئة تحدث لي، فذلك شيء، وأن أساهم في الموقف عن طريق اتخاذ القرار الخطأ، فهذا شيء آخر.

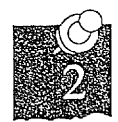
عندما يجب أن يُتخذ قرار ما ولا يمكن تأجيله أكثر، فأنت تصبح مسلحاً بجيش من الأعذار في حالة أنه اتضح بأنك كنت على خطأ. وأنت تميل، أيضاً، للإسهاب في التفكير بقرار ما بعد فترة طويلة من اتخاذه وفي الوقت التي لا مجال فيه للنقاش ولا يمكن فعل أي شيء بشأنه.

### 1 استخدم طريقة القُرعة بقطعة نقدية للقرارات الثانوية.

إذا كنت تستغرق خمس دقائق لتتخذ قرارات كبيرة مثل: أي سيارة ستشتري، ولكن تقضي أسبوعين من أجل قرارات أبسط مثل: أي لون، إذن فمن الواضح أن أولوياتك ليست في مواضعها الصحيحة. وبسبب الضعف وعدم الملاءمة، فإنك تركز بانهماك على المسائل الصغيرة، وفي الوقت الذي تصل فيه إلى المسائل الكبيرة، تشعر أنك عاجز جداً ومرتبك بحيث تتخذ قراراً خاطفاً.

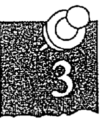
نظّم نفسك لكي تعطي القرارات الرئيسة الاهتمام الذي تستحقه. صمم على ذلك، طوال الشهر التالي ستقوم باتخاذ قرارات ثانوية على أساس قذف قطعة النقود (صورة أم كتابة) والتصق بهذه الطريقة كالصمغ بحيث لا تحتاج حتى للتفكير فيها ـ فقط قم بتنفيذها. ما الذي يشكّل القرار الثانوي؟ أقترح أي شيء يتطلب ما يقِلُّ عن إنفاق 100.000$، أو عشرسنوات من الجهد، أو مصير الحضارة الغربية كما نعرفه.

بعد مرور ثلاثين يومياً، ستكون في الواقع متلهفاً لتتخذ قرارات أكثر أهمية من أي فيلم تشاهد، وقدراتك على إصدار الحكم المنطقي تنجذب بشكل طبيعي نحو مساعٍ أكثر استحقاقاً.



**اتخذ قرارات "خاطئة" بشكل مقصود وإما أن تتعايش مع النتائج أو تغيّر رأيك.** ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا اتخذت قراراً اتضح فيما بعد أنه ليس في مصلحتك؟ إننا نميل لأن ندع نتائج قراراتنا تتسم إلى حد كبير بالأهمية، وكأنها محفورة في الصخر للأبد. الحقيقة أن الغالبية الساحقة من القرارات يمكن تعديلها أو حتى عكسها تماماً. الحياة ليست ساكنة، ولا البشر كذلك؛ إنه من صُلب طبيعتنا أن نتغير ونتطور. والحياة لا تتوقف على قرار واحد بسيط؛ بل تتكون من قرارات متعددة تتخذ بشكل متواصل ، سواء أدركنا ذلك أم لا.

استخدم هذا الإدراك لتضع ظروفك في منظورها الصحيح. بعد اتخاذك قراراً "سيئاً" عن قصد انظر إذا كان يمكنك التعايش مع النتائج، أو إذا كان من المعقول أكثر أن تغيّر رأيك. إذا كانت الجملة الثانية هي المعبرة، إذن افعل ما يحتاجه الأمر لتجعله ينقلب حسب إرادتك. اكبت كبرياءك إذا احتجت لذلك، ولكن تعوّد على حقيقة أن تغيير رأيك ليس مصيراً أسوأ من الموت.



**دوّن القرارات السيئة تحت بند خبرة.** التوقيت هو كل شيء، ولكنك إذا انتظرته فلن تحصل على شيء. لا يوجد وقت مثالي. لا يوجد قوة سحرية غامضة تجعلك تعرف متى تتصرف. القرار السيء هو عادة أفضل من عدم وجود قرار نهائياً. على الأقل أنت تعرف أين تقف. يُعتقد أن (توماس أديسون) قد أجرى أكثر من عشرة آلاف عملية في محاولته لاختراع المصباح الكهربائي. وكل مرة كان يواجَه فيها بالفشل، كان تفكيره بأنه الآن يعرف طريقة أخرى لا يمكن لاختراعه أن يعمل بها. كن ذلك النوع من الأشخاص الذي يجعل الأشياء تحدث. اخترق عجزك عن طريق تصميمك سلفاً بأنه إذا لم يؤدي قرارك إلى النتائج التي تريدها، فسيكون ذلك معلومة قيّمة ستساعدك في اتخاذ قرارات أفضل في المستقبل. التأجيل لا يكسبك شيء نهائياً سوى أن تصبح أكبر يوماً أو أسبوعاً أو شهراً أو عاماً آخر دون أن تكون قد اتخذت إجراءً. لنقل أن لديك فكرة رائعة لخطة عمل جديد، وأن عليك أن تقدِّم خطة عملك لمستثمرين محتملين، مما سيؤدي إلى نتائج أسرع: هل تعلن لهم عن عرضك وتخاطر بسماع "لا" عدة مرات، أم تخاف منه وتؤجله للعام القادم بحيث لن تسمع "لا"، في حين يقترب من هؤلاء الأشخاص ذاتهم منافس مقدام أكثر؟ بالنسبة لي، الجواب واضح. حتى لو سمعت "لا" من كل شخص على حده، فعلى الأقل أنت تعرف أين تقف، وأنت في وضع تستطيع تغيير فيه خطة عملك بحيث تحصل على القبول من شخص آخر.

# 10 لماذا أتردد كثيراً في التخطيط من أجل مستقبلي؟

*قضيت شهرين وأنا أخطط لثلاثة أيام إجازة، ولكنني لم أقض وقتاً يذكر وأنا أخطط لبقية حياتي. لدي فكرة مبهمة عن ماذا أريد أن أنجز، ولكنني أنأى بنفسي بشكل متواصل عن التنظيم والتخطيط والتحضير من أجل مستقبلي.*

**ماذا** يتضمن التخطيط لمستقبلك بالضبط؟ بكل بساطة، تنظر أين أنت ثم تقرر أين تريد أن تذهب. التحدي الأكبر هو في الواقع في النصف الأول من هذه العملية، وليس الثاني.

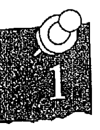
إنك لا تريد أن ترى أين أنت؛ وأنت خائف من أن تختبر حياتك عن كثب. إن أخذ قائمة مفصلة عن حياتك، واكتساب قدرة على رؤية أين كنت، وماذا فعلت ولم تفعل، يمكن أن يكون أمراً مرعباً. كيف ستتمكن من تسوية وتبرير إضاعة الكثير من حياتك؟ ستتحطم صورتك الذهنية إذا أجبرتَ على إدراك هذا التناقض. ولا يمكنك امتصاص اللوم على أفعالك. بدلاً من ذلك

تتخلى عن السيطرة على مستقبلك من أجل تبرئة ماضيك. وبمواصلة القيام بما كنت تقوم به دائماً، لن تضطر أبداً لمساءلة رأيك السابق. عندما تُجبر على النظر إلى النقص في إنجازاتك، يكون لديك مليون عذر والكثير من اللوم لتبرر أعمالك أو، بشكل مناسب أكثر ، تراخيك (عدم قيامك بأي عمل). وهذا هو اللوم ذاته الذي يثبطك عن مسك زمام أمور حياتك الآن. إن إلقاء اللوم على قوى خارجية لا ينقل المسؤولية فقط بل السيطرة أيضاً بعيداً عنك، مؤدياً إلى التخلي عن التحكّم في مستقبلك لتبرئ ماضيك.

هناك أثر مساهم في الأمر وهو الشعور بأنك لا تتحكم كثيراً بحياتك. ولا فائدة من التخطيط لأنك تشعر أن توجيه حياتك أمر ليس من شأنك.

إن التردد في وضع أهداف والتخطيط للمستقبل يخفف عنك عبء تحقيقها. من الواضح أنه إذا لم يكن عندك وجهة محددة، فلا داعي لأن تقلق من عدم وصولك. ربما أنك ذلك النوع من الأشخاص الذي يطلق السهم نحو جانب الساحة ثم يرسم دائرة حوله بعد أن يهبط. بهذه الطريقة لن تخطئ الهدف أبداً. ستُري العالم أنك نجحت في إصابة الهدف تماماً. إنك تعطي القليل من الاهتمام لما تهدف إليه؛ إنك تحتاج فقط لتقنع نفسك والعالم بأنك مهما أصبت فهو هدفك.

أنت غالباً تكره الأحداث الهامة كأعياد الميلاد والذكريات السنوية واللقاءات العائلية. أي مؤشر أو دلالة على الوقت هو تذكير غير مرغوب فيه بأن حياتك تمرُّ بك مرور الكرام. وأنت تفضّل أن تُبقي الحياة غامضة ـ سيل من الأحداث والذكريات.



**عُد إلى تولي المسؤولية والتحكم في حياتك.** تخلى عن إلقاء اللوم بعيداً عن نفسك ـ وإلقائه على والديك أو رئيسك أو

نقص التربية أو الإرث الفاسد الذي تعاملت به في الحياة ـ وواجه الحقيقة بأنك لم تحقق ما أردت حتى الآن. في ذات اللحظة التي تتحمل فيها مسؤولية ظروفك، أنت تضع نفسك في موقع القيادة. ولن يكون ممكناً لأي شيء أن يتحرك إلا إذا أخذت هذه الخطوة الأولى.

بمجرد أن تتخلص من وهم أن الناس الآخرين مسؤولون عن سوء حظك، عندها تسترد القوة التي كانت دائماً ضمن قدراتك. انسى الماضي؛ إنه تاريخ. ما الذي ستفعله في الثانية والدقيقة والساعة واليوم التالي؟ إذا فشلت في التخطيط، فأنت إذن تسمح، بالتقصير، لزخم ماضيك أن يستحوذ عليك. وسأراهن أن الماضي ليس المكان الذي تريد أن تقضي فيه أي وقت أكثر مما يجب عليك.

إذا كنت تجلد نفسك لفشلك في الإنجاز، فشجع نفسك بحقيقة أنه لا يوجد وقت مثل الحاضر لتعيد توجيه مستقبلك. ربما أنك لم تكن معجزة موسيقية مثل (موتسارت)، تؤلف ألحاناً موسيقية قبل سن الخامسة. ولكن ربما تهزم الجدة (موزس) التي احترفت الرسم في السبعينيات من عمرها. أو ربما أنك ستعطي مثالاً أكثر إلهاماً! قدِّم الشكر لخبرات الحياة التي جمعتها حتى هذه اللحظة وقرر الوجهة التي تريد لحياتك فعلياً أن تسير فيها. وحالما تدرك أنك الوحيد المتحكم فعلياً بالأمور، عندئذ يكون لديك كل المبررات في العالم للتخطيط إلى الأمام.

2 **حدد لنفسك موعداً نهائياً.** أذكر أنني قرأت عن رجل شُخِّص مرضه بالميت وأُعطي ست أشهر ليعيش. وهذا ما فعله. أجريت معه مقابلة في أيامه الأخيرة، وقال أنه فعل في الأشهر الماضية أكثر مما فعله في السنوات الست والخمسون الأولى من حياته.

نحتاج لأن نُذكَّر بأن الحياة لها بالفعل موعد نهائي؛ ولا نعرف ما هو. لذا لنحدد موعداً! سنقوم بإجراء بعض الحسابات لنكتشف كم من الزمن عليك أن تعيش. إذا كنت رجلاً، إبدأ بالرقم 71؛ وإذا كنتِ امرأة، ابدأي من الرقم 76. تلك هي تقريباً توقعات الحياة الإحصائية الشخصية. الآن اطرح عمرك الحالي واضرب الناتج بالرقم 365. ماتحصل عليه هو عدد الأيام، حسابياً بالطبع، التي بقيت لك لتعيشها. دوِّن هذا الرقم واشطبه كل صباح ثم دوِّن الرقم الجديد الذي يقلّ يوماً.

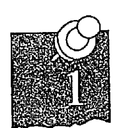
هذا التذكير أداة رائعة لتحفيزك كي تقوم بعمل لكي تعيش حياتك، اليوم. وتقايض كل يوم من حياتك مقابل ما تفعله في ذلك اليوم. اجعلها مقايضة جيدة!

# 11 لماذا أقوم بتأجيل أشياء يمكن أن يستغرق إنجازها بضع دقائق فقط؟

*كل ما علي القيام به هو وضع طابع على المغلف وإرسال الرسالة، أو إزاحة صندوق موجود في طريقي منذ شهرين، أو الاستماع إلى بريدي الصوتي أو إرسال مذكرة شكر كان يجب أن تُرسل الشهر الماضي. ولكنني لا أفعل. إنني دائماً وباستمرار أؤجل تلك الأشياء الصغيرة البسيطة.*

**هنالك** العديد من الأسباب التي تجعلك تؤجل المهام الكبرى، ومعظمها له علاقة بالخوف. ولكن، إذا كنت تؤجل أشياء صغيرة وبسيطة تأخذ فقط وقتاً قليلاً لإنجازها، فالدافع مختلف للغاية. الموضوع هنا هو الانتباه. إن إبقاء المهام الصغيرة غير مُنجَزة تحوّل تركيزك عن أشياء في حياتك لا تريد النظر إليها ولكن يجب عليك أن تفعل. إنك تترك المهام الثانوية وغير الخطرة غير مُنجَزة أو بدون اهتمام بها. بهذه الطريقة يكون انتباهك منشغلاً بحيث لا تفكر بالأشياء الأقل بهجة والتي تحتاج في الواقع لاهتمامك. تشعر أنك ممسك بزمام الأمور أكثر لأنك ركّزت على المهام الثانوية والتي يمكن إنجازها بجهد بسيط.

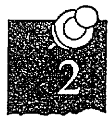
إن أثر هذا السلوك مركّب. فالأساس المنطقي الواعي الذي تغذي فيه ذاتك هو، "لدي أشياء أكثر أهمية لإنجازها وأقلق بشأنها. لا يمكنني إزعاج نفسي بتلك الأشياء البسيطة." بهذه الطريقة تخرج حياتك عن السيطرة ولا يتم إنجاز أي من الأمور. تبقى الأشياء الصغيرة غير مُنجَزة لتبعدك عن التفكير بالأمور الكبيرة، وتبقى الأمور الكبيرة غير مُنجَزة لأن أفكارك مشغولة بالأمور الصغيرة. في النهاية تجلس وتشاهد التلفاز طوال اليوم لأنك تشعر بأنك مرتبك ولا تريد أن تفعل أي شيء. غالباً تستعين بالمهام اليومية في الحياة كبديل للعيش. وتركك الأمور الصغيرة تتراكم يوهمك بأن حياتك معقدة ومنتجة ومليئة بالمشاغل وربما مكتملة. إن وجهة نظرك، التي تضيقت، تخفف عنك عبء النظر إلى الصورة الأضخم.




**ضع قائمة بالأشياء التي يجب عليك أن تقوم بها واقضِ أقل من عشر دقائق لإنجاز اثنين منها في اليوم على الأقل.** دوِّن هذه القائمة على ورقة أو سجِّلها على جهازك التسجيل (أنظر رقم 7) ـ أخرج تلك الأشياء من رأسك فقط، حيث تقفز هنا وهناك وتأخذ وقتاً وانتباهاً أطول مما يجب في الواقع، وضعهم بشكل يؤدي إلى اتخاذ إجراء.

من المحتمل أن تحدث عدة أشياء كنتيجة لهذا النظام الجديد. إحداها، أنك ستبدأ بالحصول على أشياء مُنجَزة بسرعة يُعتمد عليها. عندما تبدأ، من المحتمل ان تبدو القائمة طويلة جداً. بالطبع ستستمر بالإضافة إليها، ولكن عندما تصبح عملية إنجازك آلية أكثر، ستجد نفسك تشطب بنوداً أسرع مما تضيفها. والشيء الآخر هو أن أولوياتك ستصبح أوضح. ليست جميع مهام الدقائق العشرة متساوية في الأهمية، وربما أن المهام التي تبدو أنها تنجز باستمرار هي تلك التي يمكن إسقاطها بسهولة من القائمة للأبد، دون أن يحدث أي ضرر.هل هذا مفهوم متطرف؟

فائدة أخرى لهذا التمرين هي أنه يمكن أن يعلمك قيمة الالتزام والثبات عليه. لنقل أن قائمتك مليئة فعلاً بمهام لعشرة دقائق، مليئة جداً بحيث أنك ترتبك لمجرد النظر إليها، وأنت تحاول أن تقرر أي مهمتين تختار لهذا اليوم. لم تُعذب نفسك أكثر من ذلك؟ أغمض عينيك واترك أصابعك "تقوم بالمسير"، أو ألصق القائمة على حائط ثم إرمِ سهماً عليها وانظر أين يستقر (بالطبع أنصح بأن تفتح عينيك إذا اخترت الطريقة الثانية!) ليس مهماً أي مهمتين اخترت، أنجزهما فقط لكي تتمكن من شطبهما من القائمة.




**أعد تقييم أهدافك وقيمك في الحياة.** إذا تركت مجموعة من الأشياء الصغيرة تتراكم لتعطيك وهماً بأنك تحيا حياة منتجة، فربما أنك في أعماقك لا تشعر بأن أهدافك تستحق حقيقة المتابعة. لذا استغل الوقت الآن لتدرس ماهي أولوياتك وأهدافك وقيمك. على سبيل المثال، هل تعترف أن الصحة هي واحدة من أهم أولوياتك، ولكنك تنشغل جداً بالنشاطات اليومية حيث أنك، بطريقة أو بأخرى، لا تجد وقتاً للذهاب إلى الجمنازيوم؟ إما أن تعمل بشكل متوافق أكثر مع القيمة التي حددتها، أو أنك تحتاج للاعتراف بأن الصحة ليست مهمة بالنسبة لك كما تتظاهر وتصرف طاقتك في موضع آخر. بمجرد أن تكون صادقاً مع نفسك، يمكنك التوقف عن خلق فوضى جبل المهام "غير المُنجَزة" وتُركز على الأهداف التي تؤمن بها حقاً.

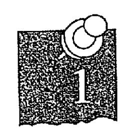
بالطبع، إن الأعمال المطلوبة لكي تجعل الأهداف مثمرة قد تكون عديدة. صنفها تبعاً للأولوية والوقت المطلوب للإنجاز، ثم قم بمعالجتها كما اقتُرح أعلاه.

# 12 لماذا أجد صعوبة في الانضباط ذاتياً؟

*سواء كان فقدان وزن أو شروع في برنامج تدريب أو العمل على أن أصبح منظماً أو كتابة رواية أمريكية عظيمة أو أي شيء آخر، فالأمر هو دائما نفس الحكاية القديمة. أنا أعرف ما الذي يجب أن يُنجَز، وأقوم به لفترة من الوقت، ولكنني لا أبذل الجهد والاهتمام لجعله يستمر. وتتضاءل دوافعي أكثر فأكثر وعاجلاً أفقد الاهتمام بالأمر. أقول لنفسي بأنني لم أكن أريده أبداً، أو أنه في الحقيقة لا يستحق الجهد، ثم أستسلم. "ربما سأحاول مرة ثانية في وقت آخر." هي الجملة التي أتحايل بها على نفسي، كما فعلت عدة مرات في السابق.*

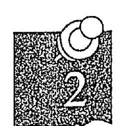
**تنظر** حولك على الناس الآخرين، وأنت معجب بهم لتماسكهم وثباتهم. "كيف بحق السماء يستطيعون إخراج أنفسهم من السرير كل صباح للهرولة؟" هو السؤال الذي يشغلك باستمرار. وتتساءل ما إذا كان ينقصك مجرد الانضباط، وكأن ذلك هو سِمة فطرية. ولكن الانضباط ليس شيئاً يولد معك؛ إنه مهارة تُصقل. إنه يحتاج أكثر من مجرد رغبة عابرة أو رغبة تؤدي

إلى القدرة على الانضباط. إن الانضباط هو مسألة تدريب العقل. عندما يقرع جرس المنبه في الصباح، وتسحب الغطاء فوق رأسك، فأنت تدرب عقلك على أن يكون مُهمِلاً. عندما تحتاج أن تُنهي مهمة ولكنك تُقرر أن تشاهد التلفاز قليلاً لتسترخي، فإنك تدرب عقلك على أن يكون مهملاً. وفي المساء عندما تقرر أن تأخذ حصة ثانية من الحلوى، حتى وإن كنت تعلم أنها يمكن أن تزعج معدتك، فإنك تدرب عقلك على أن يكون مُهمِلاً. بعدئذ، يأتي وقت عليك تقوم فيه باتباع حمية، ماذا يحدث؟ تقدِّم كماً هائلاً من التفسيرات بشأن لماذا يكون من الأفضل أن تتخطى اليوم.



**اجعل الانضباط لعبة.** يعكس الانضباط عقلاً صحياً. لا يمكنك أن تتوقع أن تصبح منضبطاً فجأة. إنه ليس شيئاً يمكن تشغيله وإيقافه. الانضباط هو عضلة ذهنية. ويحتاج لأن يُدرب بحيث أنك عندما تحتاجه يكون قوياً. ضع نظام مكافأة/عقوبة الذي يحفزك لتصل إلى مستوى التزامك، بصرف النظر عن ما هو السلوك. طوِّع مساعدة صديق أو شخص مُحب لتتأكد أنك تصل إلى مستوى التزامك. إذا كان القفز خارج السرير في الصباح يعتبر صراعاً بالنسبة لك، اتفقي مع زوجك سلفاً إذا لم تنهضي من السرير خلال خمس دقائق من انطلاق جرس المنبه، فستأخذين حماماً بارداً في ذلك الصباح. أعتقد أن "تجمد قطبي" واحد هو كل ما يحتاجه الأمر ـ فإما أنك ستتعلمين بسرعة أن تقفزي من السرير في اللحظة التي يقرع فيها جرس المنبه أو ستتعلمين بسرعة أن تحبي الحمامات الباردة حتى الإنجماد، وهنا يحين الوقت لتجربة استراتيجية جديدة. وربما تكون عقوبتك التالية دفع دولار واحد في "مرطبان البيتزا" في كل مرة تفشلين فيها بالنهوض، ودعوة جميع موظفي المكتب على الغداء بمجرد أن

تكوني قد جمعت ثمن ثلاث فطائر بيتزا ذات الحجم الكبير وبالأنشوجة. (بالطبع، إذا فعلت ذلك بشكل متكرر، فربما ستصبحين محبوبة جداً بحيث لن يمانعوا إذا حضرت متأخرة!) اعملي على الجانب الآخر من السياج، أيضاً. احصلي على تعهد من شريكك بأنكِ إذا نهضتِ في الوقت المحدد لمدة أسبوعين، على الأقل، يمكن لكليكما أن تمتعا نفسيكما بليلة رومانسية خارج المنزل. الفكرة هي كسر الروتين القديم ذاته واستفيدي من زرع الانضباط في نفسك لتضيفي نكهة إلى حياتك.



**لا تستخدم الفشل كعذر للتخلي عن الانضباط؛ عد في الحال إلى الطريق الصحيح.** الانضباط ليس شيئاً خاصاً بوقت واحد؛ فهو يتكوّن من جميع القرارات والأفعال، الكبيرة والصغيرة، التي تحدث على بشكل مستمر. لذا لا تتوقع أن تكون مثالياً. قد تترك الانضباط في بعض الأحيان ينزلق. ما يهم هو ما تفعله في النتائج: هل تصبح مثبطاً وتعدل عن الأمر، أم تحاول إصلاح ما يمكن وتستمر؟ الانضباط هو السمة المنفردة الأكثر أهمية من أجل النجاح، لذا تأكد بأنك تُحسِّنه بانتظام أياً كان الشيء الذي تفعله،.

الانضباط هو، غالباً، مسألة تأكيد بأن لديك بنية مناسبة في حياتك. وضِّح وأعطِ أولويات كلما دعت الضرورة لذلك؛ وتجنب الشعور بالارتباك بأن تقرر ما هو الشيء الوحيد الذي يحتاج بالتأكيد لإنجازه اليوم ومركزاً طاقاتك على ذلك. إذا كان يوجد أشياء أخرى يمكنك إنجازها اليوم، أيضاً، فهذا أفضل، ولكن إذا لم تتمكن، فلا تعاقب نفسك. اجعل أولويتك رقم واحد هي الأساس الذي يدعم يومك كله وتصرف بناء على ذلك. وحالما يكون لديك هدف واضح في عقلك، بأقل ما يمكن من التشويش، فالانضباط عندئذ سهل.

# 13 لماذا أشعر بأنني سأكون أكثر سعادة وأكثر إنتاجية بمزيد من البنية في حياتي؟

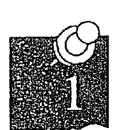
*أعرف أنه من الممكن أن أكون أكثر كفاءة وإنتاجية لو حظيت بمزيد من التوجيهات. عندي مشكلة في تحفيز نفسي عندما لا يوجد إشراف أو بنية. وعندما يخبرني أحدهم ماذا أفعل ومتى يجب أن يتم فعله، أباشر به فوراً. ولكن إذا تُركت لوسائلي الخاصة، فإنني أؤجل الأشياء أو أنجزها بشكل رديء.*

**تقول** أنك تحتاج إلى بنية. يمكنك أن تقوم بأي واجب وتنجز أية مهمة إذا أُخبرت بما يجب عمله والحدود التي يتم فيه. الحقيقة هي: ما تريده وتحتاجه في الواقع ليس البنية بحد ذاتها بل ما يرافقها. إذا كان يوجد أحد ما يخبرك بما تفعل، إذن يوجد شخص ما يقول: "عمل جيد" عندما تنتهي منه. والقيام بعمل بنفسك ربما لن يحظى بمكافأة المديح في النهاية. أنت مهتم وتتلهف للتربيت على الظهر أكثر من أي حِس شخصي بالإنجاز بإنهاء المهمة.

أنت تؤمن بأنه لا يمكنك إيجاد وإنهاء مهمة نوعية بنفسك بدون

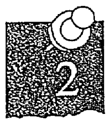
مساعدة من الآخرين. بالنسبة لك، لكي تنجح يجب أن يتدخل شخص آخر في العملية. فأنت لا تشعر أن أفكارك الخاصة تستحق المتابعة، لذا فأي مهمة تبدأ بها تحتاج لإشراف من شخص آخر لكي تنجح.

البنية تخلق، أيضاً، إحساساً باليقين والاستمرارية. الحرية في الاختيار يمكن أن تؤدي إلى الندم والحيرة. البنية تقيد أفكارك وأفعالك وتزيل عدة خيارات يمكن أن تجد صعوبة في صنعها؛ لذا، لا يوجد ندم ولا قلق. أنت تفعل ما يُقال لك وتدع الشظايا تسقط حيث يمكن أن تقع. إذا حدث شيء ما خطأ سيكون بإمكانك أن تحول، أو على أقل تقدير أن تشارك في، اللوم والمسؤولية.



**صمم يومك على طريقة شخص ما أنت معجب به.** أنقل حماسك تجاه الأعمال البطولية الأسطورية لبطلك المفضل إلى الأهداف والمهام التي تملأ يومك. بهذه الطريقة، ينبثق هدفك الأساسي ويعطي شكلاً لنشاطاتك. على سبيل المثال، تخيل أنك فارس في مهمة. وهدفك بسيط نوعاً ما، أليس كذلك؟ عليك أن تجد وتذبح ذلك التنين. في الطريق إلى عرين الوحش، سيكون عليك أن تثبت جدارتك عن طريق التغلب على سلسلة من التحديات، كالمرور بأمان من خلال غابة الأقزام، واجتياز بحيرة الحمم البركانية المصهورة، وتسلق جبل اللاعودة. وفوراً يتركّب بناؤك! والآن طبِّق ذلك على مهمة في الحياة الواقعية، مثل تحقيق المطلوب في الموعد النهائي لمشروع. يجب عليك أن تكسب إجماع آراء الزملاء في فريقك (غابة الأقزام)، أجري اختبار ألفا ـ بيتا على نموذجك الأولي (اجتياز بحيرة الحمم البركانية)، وهكذا. إذا كان ذبح التنين لا يستهويك، إذن استخدم أي صورة خيالية تجعل دمك يتدفق، كأن تكون قائد غواصة أو

مستوطن على الحدود أو أبرع بوليس سري في العالم. حالما تصبح أولوياتك واضحة، وتستوعب كيف ترتبط المهام الصغيرة بالأهداف الأكبر، عندئذ تحصل على البنية التي تحتاجها.



**كن واضحاً بشأن هدفك.** دائماً عندما تعبِّر عن حاجة لمزيد من البنية، فإن ما تتلهف إليه في الواقع هو مزيد من المغزى. لقد فقدت، بطريقة أو بأخرى، الإحساس بأن ما تفعله هو شيء ذو شأن، أي أنه مهم في الواقع لشيء ما. وبدون ذلك الاقتناع لإرشادك، فمن الطبيعي أن لا يكون لديك توجيه.

لذا، خذ بعض الوقت الآن لتفكر ملياً في أكثر أهدافك أهمية. لماذا هي مهمة جداً؟ ماذا سيحدث عندما تحققها؟ هل المكافأة متسقة مع قيمك العليا؟ إذا وجدت أن أهدافك ذات مغزى فعلياً، إذن هنئ نفسك واستفد من هذا الإدراك لإعادة تنشيط نفسك. إذا وجدت أن أهدافك لا تعطيك إحساساً كافياً بالتصميم، إذن فقد اكتشفت شيئاً مهم جداً أيضاً. أوجِد هدفاً جديداً، أو أهدافاً، يعطيك ما تريده حقاً. بالأهداف والتصميم جنباً إلى جنب، يمكنك، بصدق، تحريك جبال. لن تحتاج إلى مصادقة أو بنية من الآخرين، لأنك سوف تعرف كم هي جديرة أهدافك، وستتمكن من التعبير عن شكرك وعرفانك لنفسك في طريقك إلى تحقيقها.

# 14 لماذا أترك الناس ينتظرون؟

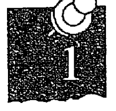
*إذا كان هنالك شيء أنا معروف به، فهو أنني دائماً متأخر. لا يبدو أنني أحضر في الموعد من أجل أي شيء أبداً. ولا يهم كم من الجهد أبذل وأنا أحاول أن أحضر في الوقت المناسب، ولا تهم كم تكون أزمة المرور خفيفة، ولا يهم كم أخرج مبكراً، ففي النهاية أصِلُ دائماً متأخراً. حتى أنني أقوم ببعض الخدع البسيطة مثل ضبط الساعة بتقديمها عشر دقائق، ولكن مازلت في النهاية أصِلُ متأخراً عشر دقائق.*

**التأخر** المستمر هو في العادة عامل واحد أو أكثر من عوامل الدوافع اللاواعية. أنت تحتاج لأن تشعر بأنك تتحكم بالأمر. وترك الآخرين ينتظرون يضعك في موقع قوة. إن انتظار الآخرين لك مدموج في صفاتك الذاتية بكونه يعني اعتماد الآخرين عليك. أنت شديد الحاجة إلى الشعور بأنك تتحكم بشيء ما، حتى لو كان وقت بدء الاجتماع أو وقت تقديم العشاء. ووصولك مبكراً مفهوم في عقلك اللاواعي بأنه يحطُّ من كرامتك، حيث ستكون عرضة لنزوات وعدم التزام الآخرين بالمواعيد.

هناك عامل آخر له علاقة بالاحترام. إذا كان احترامك لنفسك قليلاً، فإنك بالكاد تهتم إذا كان يُظن أنك غير مهذب وطائش بسبب تأخرك. وإذا كان احترامك لمن تقابل قليل فلن تهتم بشأن إضاعة وقته.

إن الوصول متأخراً يمنحك "رحلة غرور" تعطيك الفرصة لتجعل الآخرين يعرفون كم أنت مهم، وأن وقتك أهم من وقتهم. ويمكن أن يكون التأخير المستمر إظهار لاواعي للغضب أو الاستياء تجاه من تقابلهم أياً كانوا. وهنا، تقوم بإزعاج الطرف الآخر دون قصد منك لأنك تُكنُّ له الكراهية والحسد والاستياء.

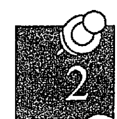
أخيراً قد تكون منجذباً إلى الحالة النفسية المرتبطة بالاندفاع لتأخرك. فأنت تنتعش من إفراز هرمون الأدرينالين والذي يحدث بسبب سباقك ضد الوقت. ولهذا السبب يمكن أن تكون باحثاً عن الإثارة، ومستمتعاً بنشاطات مثل المقامرة، والقفز من الطائرات أو الرياضة. وقد تُعرف حتى كشخص طائش، حيث أن حاجتك للإثارة تؤدي بك إلى القيادة بشكل غير آمن أو خطر.



**تولى مسؤولية إنجاز أعمال صغيرة، وأنجزها بنجاح، وواصل عملك في هذا السبيل تدريجياً.** غالباً، عندما نعتقد أننا "فشلنا" كثيراً، فإننا نعاني من توقعات التقليل من قيمة أنفسنا، ونكون أقل رغبة في تولي مسؤوليات رئيسة. ولكننا مانزال نشعر بالحاجة إلى أن نكون في موقع تحكُّم، حتى لو كان شيئاً ثانوياً كما هو الأمر عندما يبدأ الاجتماع. هاجم السبب الأصلي لهذه النزعة عن طريق وضع نفسك في موقع سيطرة على المهام التي تعلم أنه يمكنك إنجازها بنجاح: كغسيل السيارة، أو القيام بالمرحلة التمهيدية لاختبار مراقبة الجودة، أو الهرولة مسافة ميل في عشر دقائق، أو اختيار هدية لشخص ما ولفّها، أو أخذ

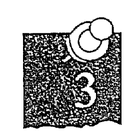
الكلب لإعطائه جرعة داء الكَلَب، أو ترتيب سريرك. بعدئذ فكر بكل الأشياء التي قمت بها بنجاح في يوم واحد وقدّم لنفسك شكراً وعرفاناً لكفاءتك.

اتخذ ، تدريجياً، مجالاً أوسع لتولي المسؤولية في المهام التي تضطلع بها، كتغيير شبكات الإرسال وتنظيم الميزانية الإدارية، والمشاركة بالجري لمسافة عشرة كيلومترات، وهلم جراً. استمتع بالرضا في التدرب على التحكّم المُنتِج. وإذا بدت المسؤوليات في أي وقت كبيرة جداً لتوليها، أو تسبب لك التراجع خوفاً من الفشل، ببساطة، جزئها إلى مسؤوليات أصغر يمكن تدبر أمرها بشكل أفضل وتعْلَم أن باستطاعتك التعامل معها بسهولة.



**واجه غضبك تجاه الآخرين.** ربما تشعر باستمرار بالإحباط والإنزعاج من كبت مشاعرك بالغضب، أو ربما أنك لست مدركاً حتى أنها موجودة، ولكن إذا كنت تترك الآخرين ينتظرون باستمرار، فذلك سلوك عدواني سلبي تقليدي يحتاج لأن يُعالج.

أولاً إعلم أنه لابأس في أن تشعر بالغضب، حتى لو لم تعرف بالضبط ممن أنت غاضب أو لماذا تشعر بتلك الطريقة. ربما أنك غاضب من بعض الأشخاص الذين تتركهم ينتظرون، أو ربما أنهم يذكّرونك بشخص ما أنت غاضب منه، أو ربما أن الأمرين لا علاقة لهما ببعضهما نهائياً. في أية حالة، أنت تحتاج لأن تنفس عن غضبك قبل أن يزداد، فإما يسبب لك المرض أو يجعلك تنفجر. ابحث عن كيس ملاكمة وتلاكم معه، أو جذع شجرة لتركله، أو أي متنفس آخر آمن لغضبك، واتركه يعمل بدون قيود! افعل هذا كلما دعت الحاجة إليه. قد يبدو الأمر سخيفاً قليلاً في البداية، ولكنه يستحق. وبالنتيجة، فمن الأفضل بكثير أن تفرّغ عدائيتك على جماد من أن تفرغه على الناس حولك.



**قدِّر وقت الآخرين كما تقدِّر وقتك.** عندما يُؤخر عقد الاجتماعات لأن شخصاً ما متأخر، فإن كل شخص ـ بما فيهم الشخص المتأخر ـ يخسر، نتيجة لجدول الأعمال المتسرع ووقت الاجتماع الأقل إنتاجية، إلخ. لا يمكنك احترام الآخرين بدون احترام نفسك، والعكس صحيح. فالأمرين يترافقان جنباً إلى جنب.

إعرف كم أنت مهم بالنسبة لزملائك في الفريق وكم تؤثر أفعالك فيهم. أُخرج فوراً واسألهم ما هو الأثر الذي يحدث كلما تأخرت. وحالما تتبيّن بوضوح الآثار السلبية، ستدرك بأنك مؤثر حقاً وستكون متحفزاً أكثر بكثير لتخطيط جدولك بناء على ذلك.

عِش مع هذا الإدراك، فإذا وجدت أنه مازال من الصعب بالنسبة لك أن تصل إلى الاجتماعات بأسلوب منظم، عندئذ استخدم مساعدة زملائك. ربما يمكن أن تتفقوا جميعكم مسبقاً بأن لكل خمس دقائق تأخير تتسبب بها، سيضاف إلى قائمتك الأسبوعية بند عمل آخر. استفد من تلك العقوبات لتعدل تصرفاتك إلى الحد الذي تعمل فيه بانسجام مع فريقك، وليس بمقاصد متعارضة.

# 15 لماذا أشعر بالوحدة حتى وأنا بين الناس؟

*أستطيع أن أجلس مع مجموعة من الأصدقاء، نتحدث ونضحك ونقضي وقتاً رائعاً. ولكن، بطريقة أو بأخرى أشعر وكأنني لست هناك في الواقع. يبدو الأمر وكأنني منفصل عن نفسي. عندما أتحدث أشعر وكأنني شاهد على كلماتي، وكأنني كنت أراقب نفسي على شاشة. لا أشعر أبداً بأنني أمتِّع نفسي تماماً. وكأنما هنالك شيء ما مفقود، وذلك الشيء يبدو أنه أنا.*

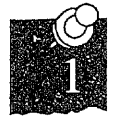
**ضعف** التقييم الذاتي يُفسَّر غالباً على أنه إحساس بضعف الحضور المادي. فأنت تشعر وكأنك شاهد على نفسك بسبب وجود فراغ في الداخل يتركك غير راضياً. إن انعدام الغاية في حياتك يجعل من الصعب بالنسبة لك أن تنتمي للناس الآخرين، لأنك لا تمتلك إثباتاً بمن تكون وماذا تناصر. بدون رؤية واضحة، ومرتكز، فأنت تشعر بأنك شيء عابر وسطحي.

عكس ذلك هو صحيح، أيضاً. فأي شخص يشعر بالقوة والثقة غالباً

ما يكون لديه إحساساً بكونه أضخم بدنياً، ويشغل مساحة واهتماماً أكثر. من المشوّق، أن أولئك الأشخاص غالباً ما يقدّر أنهم أطول مما هم فعلياً، ويوصفون بأنهم يشغلون "حضوراً كبيراً."

يوجد، غالباً، شعور بالعزلة لأنك تشعر بأنك وحيد حتى عندما لا تكون كذلك. ونظراً لأنك لا تستطيع الاتصال مع نفسك، فربما تجد صعوبة بالانتماء إلى الآخرين. عند المحادثة تشعر أن الناس، في الواقع، لا يصغون إليك، و كثيراً ما تشعر بأنك مهمش وغير مقدّر في علاقاتك الشخصية والمهنية. بالرغم من أنك تتلهف للاهتمام والإطراء، فإنك تشعر أنك لا تستحقهما.

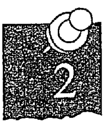
قد تُوصف بالمُهمِل وغير المُنَظم. إن نقص الحضور المادي يعني أنك تتحرك بقلق خلال عالمك لأنك تفتقر إلى إدراك نفسك. وعلى العكس، فالشخص الواثق والآمن يتحرك بسرعة ويقين.



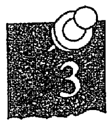
**غيّر لغة جسدك.** إذا شعرت بأنك غير مرئي وصغير وغير مهم بين الناس الآخرين، الاحتمالات هي أن لغة جسدك تعزز ذلك. أي شخص يحتمل أن تنجذب إليه أكثر: شخص يقف منتصباً وطويلاً، ويتحدث بوضوح وينظر إلى الآخرين مباشرة في وجوههم، أم شخص ينحني ويتمتم بشكل غير مترابط ويتجنب التقاء النظرات؟ بشكل طبيعي، إذا قدّمت نفسك وكأنك "أحدب نوتردام"، فإن الناس سيستجيبون لك بتلك الطريقة ويشعرون بالانزعاج في حضورك. فذلك سيُخلِّد حلقة رديئة تعطيك تغذية راجعة لتعزز رأيك السيء، والموجود سابقاً، عن نفسك.

أهرب من هذه الحلقة مباشرة، ببساطة عن طريق تغيير طريقة وقوفك و كلامك وتنقلك حول الناس. تدرب على ذلك بنفسك أولاً، قَدْر ما تحتاج، إلى أن تبدأ بالشعور بالراحة أكثر بوضعية وقفتك الجديدة الواثقة. ثم قم

بتنفيذ ذلك مع واحد أو اثنين من الأصدقاء المقربين أو من أفراد العائلة، ثم مع مجموعة صغيرة من الأصدقاء، وبالتدريج قُم بزيادة "دائرة تأثيرك." وستجد أن الثقة بالنفس تشبه الشجرة الظليلة في صحراء حارَّة ـ كل شخص يريد أن يكون قريباً منك.



**عزز تقديرك لذاتك.** السبب وراء العزلة المألوفة هو نقص تقدير الذات، لذا، اجتهد في حل هذه المشكلة مباشرة. يوجد أيضاً تدريبات يمكنك أن تقوم بها بنفسك، كعمل قائمة متجددة المعلومات للأشياء التي تحبها أكثر في ذاتك وإلصاقها على مرآتك (أنظر رقم 1). إبدأ بدفتر يوميات، وفي نهاية كل يوم، لاحظ ما هو الشيء الذي فعلته وتشعر بالفخر لإنجازه. بعد مرور شهر واحد فقط، إذا عُدت وراجعت الصفحات، فأنا أتوقع أنك ستذهل كم أنت شخص رائع فعلاً.



**حسِّن مهاراتك في المحادثة.** كما في تقدير الذات، يوجد عدد من المصادر يمكنك الاستفادة منها لأجل ذلك، كورشات عمل الاتصالات وتوكيد الذات ودورات تعليم الكبار. ومن الواضح أن هذا هو نموذج للمهارة التي يمكن تنميتها على أحسن وجه من خلال التدريب اليومي وليس عن طريق التفكير بها. ابحث عن صديق يكون راغباً، أيضاً، في التمرين لصقل مهارات المحادثة والاستماع، وتعاهدا على مساعدة بعضكما البعض على أساس منتظم.



**قرر من أنت وأي نوع من الأشخاص تريد أن تكون.** أن تشعر بالوحدة يعني أن تكون بدون هدف. وبدون معرفة من تكون، لا يوجد شيء ترتبط به. قم ببعض تحليل الذات. أوجد ما الذي تريد أن تحققه في حياتك. ثم ابدأ بالتحرك في ذلك الاتجاه.

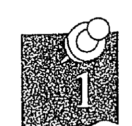
# 16 لماذا نادراً ما أملأ خزان الوقود كاملاً ثم أتركه يعمل على البخار قبل إعادة تعبئته

*عند محطة الوقود أملأ خزان وقود السيارة بما قيمته خمسة أو عشرة دولارات. أنا أعلم بأنني سأضطر للحصول على المزيد من البنزين خلال يوم أو يومين، ولكني لا أملأه. وأثناء القيادة ألاحظ أن مؤشر البنزين منخفض، ولكنني أنتظر إلى أن أقودها على البخار قبل أن أذهب إلى محطة الوقود.*

**إذا** لم تملأ خزان الوقود كاملاً أبداً، على افتراض أنه لا توجد مشاكل مالية، فأنت لديك، إلى درجة ما، شك غير منطقي عن المستقبل. هذا السلوك هو تمثيل رمزي لهذا الخوف غير المنطقي بالذات. الفكرة هنا هي: ماذا لو سرقت سيارتي؟ ماذا لو أنني هشمتها بحادث؟ ماذا لو احتجت أن أبيعها غداً؟ بالطبع، هذه الأشياء يمكن أن تحدُث. ومع ذلك، فإن بُعد حدوث أي منها يوحي بأنك مليء بـ "ماذا لو." لديك ذلك الإحساس بالشك بحيث تجد

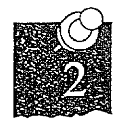
صعوبة في التمييز بين الأشياء التي احتمالية حدوثها كبيرة، وتلك التي من المستبعد جداً أن تحدث. وتشعر أنك لا تمتلك تحكماً كافياً بحياتك، وأن أي شيء ممكن. هذا الاعتقاد يخلق قدراً كبيراً من القلق، لأن مفهوم حياتك هو أنه، إجمالياً، لا يمكن التنبؤ بها.

عندما تترك السيارة تعمل على البخار، فإنك تفعل ذلك لأحد سببين. غالباً هي مسألة رغبة في إيجاد القليل من الإثارة، لترى كم يمكنك الاستمرار بدون تعبئة الخزان. من ناحية أخرى، إذا كنت قلقاً وتنظر إلى مؤشر الوقود كل خمس ثوان، ومع ذلك تمر بمحطات الوقود دون التوقف عندها، إذن فهنالك سبب مختلف. هنا، تعتبر أن تعبئة وقود قبل وصولك إلى وجهتك هو إقرار بالعجز أو استسلام.



**استخدم نقطة المنتصف على ساعة وقود سيارتك كعلامة على نفاده.** حالما يبلغ المؤشر هذه النقطة أوقف سيارتك عند محطة وقود واملأ خزان وقودك تماماً. هذا صحيح، تماماً. عند التزامك بهذا التطبيق، فإنك تُدخِل ثباتاً وانتظاماً أكثر إلى حياتك. بدلاً من القلق يومياً إذا ما كان عليك أن تتوقف عند محطة وقود، فقد تم اتخاذ القرار مسبقاً: املأ خزان الوقود كلما وصل المؤشر إلى نقطة المنتصف. هذا الأمر سيقلل بشكل آلي عدد المرات في الأسبوع التي تضع فيها بنزين في سيارتك. احسب الوقت الذي توفره. لن تتعرض بعد الآن للإحباط بسبب استعجالك بطلب مفاجئ للبنزين من مكان ما لمجرد أن مؤشرك يدل على "فارغ".

وسيلة أخرى لتساعك في المحافظة على هذه العادة الجديدة، هي أن تحتفظ دائماً "بفكة للبنزين مخفية" من قطع نقدية ورقية ومعدنية جاهزة في صندوقة القُفّاز، لتوفر على نفسك عناء البحث عن الأوراق النقدية وبطاقات الإئتمان غير الموضوعة في أماكنها.



**عزز إحساسك باليقين.** لا تدع القلق بشأن كوارث محتملة يحكم حياتك. استعد السيطرة على ظروفك الخاصة بعمل اختبار سريع للحقيقة. مستخدماً كل ما تحتاج من المصادر، كالحسابات النظرية والتقويم (الروزنامة) وكتاب إحتمالات، أو خدمات أمين المكتبة المحلية، وحدد الاحتمالات التي ستحصل فيها حوادث متنوعة، واستفد من هذه المعلومة لتعيد طمأنة نفسك بأن الفرص كبيرة جداً في أنك ستبقى محتفظاً بسيارتك في الغد.

بالطبع، إذا كانت سرقة السيارة هي مصدر قلق، فهنالك خطوات يتخذها أي شخص حذر، كتركيب جهاز إنذار ضد السرقة أو شراء أداة أخرى ضد السرقة. إذا كان هذا لا يهدئ مخاوفك، فكر في احتمالية أنه في مكان ما بداخلك لا تشعر بأنك تستحق امتلاك سيارتك. في تلك الحالة، تحتاج إلى تعزيز تقدير ذاتك (عدة أساليب من أجل هذا طُرحت في هذا الكتاب؛ على سبيل المثال، أنظر رقم 15). بوجود درجة كبيرة من الثقة والطمأنينة في نفسك، تكون قادراً على أن تعتني بشكل أفضل بممتلكاتك ولا تحتاج للإثارة المصطنعة في معرفة كم يمكنك الاستمرار بالقيادة على البخار.

# 17 لماذا أضع مفاتيحي وأوراقي وكل شيء آخر، تقريباً، في غير أمكانها؟

*إنني جاهز للخروج من منزلي ولكن عليَّ أن ألعب لعبة الاستغماية المألوفة مع مفاتيحي. وأجدها، أخيراً، بعد فترة بحث قصيرة. عندما أعود إلى المنزل، هل أضعهم في مكان سأتمكن من إيجادهم فيه غداً؟ بالطبع لا. ولا ألاحظ أبداً أين أركن سيارتي حتى لو كنت أعلم أنني سأضطر للمكابدة بعشردقائق بحث. إن الملف الذي يجب ألا أفقده مطلقاً، هو موضوع مهمة استغماية أخرى. محفظة نقودي أو حقيبتي، دفتر أرقام الهواتف الخاص بي، كوبوناتي، أرقام تسجيلي، تقريباً، كل شيء وأي شيء أضعه في غير مكانه، سأكابد في البحث عنه.*

أن نكون مشغولين ولدينا الكثير من المشاغل في عقولنا هو أمر يحدث لأفضلنا. ومع ذلك، إذا كنت لا تضع أشياءك الثمينة في أماكنها وتفقدها باستمرار، فهناك احتمال بوجود تفسير آخر.

عند وضع الأشياء في غير أماكنها، أنت توجِد عوائق صغيرة يجب التغلب عليها. حالما يُعثر على الشيء المطلوب، تشعر بالارتياح. بشكل أساسي، أنت توجِد تحدياً مصطنعاً في بيئة تحت سيطرتك، مُجرد التغلب عليه يعطيك إحساساً بالإنجاز. وهذا بدوره يضعك في مزاج أفضل. الإثارة في هذا التحدي، بالرغم من ذلك، لم تحدث بوعي أبداً.

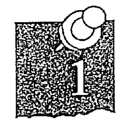
لتوضيح هذه النقطة، دعونا نورد مثالاً. لنفترض أنك تقود سيارتك وأنت بمزاج معتدل. فأنت لا تشعر بأنك في أحسن حال، ولا تشعر أنك في أسوأ حال، أيضاً. ترى في المرآة التي تعكس المشهد الخلفي أضواء حمراء متوهجة. تتم قيادتك إلى يمين الطريق بسبب السرعة الزائدة، وتكابد روتين الحصول على رخصة قيادة والتسجيل والتأمين. بعدئذ، وفي غمرة اندهاشك، تُترك بإنذار فقط. تعود إلى الطريق السريع، وأنت في مزاج رائع. وتقول لنفسك، يا لها من ضربة حظ جيد. ولكن ما الذي حدث في الواقع؟ ما الذي تغيّر في حياتك؟ لا شيء البتة. أنت في مزاج رائع لأنك خرجت من الموقف فائزاً، ومنتصراً. بهذه الطريقة أنت تبحث عن تلك المواقف - سيناريوهات خاصة بك وحدك - حيث ستخرج منها كفائز ومنتصر.

عندما تضع تلك التحديات الصغيرة لنفسك، فإنك لن "تفقد" دواء قلبك. ولن ترمي مفاتيحك في المحيط وتتوقع أن تبحث عنها فيما بعد. الهدف هنا تزويدك بإحساس بالإنجاز. وهذا يمكن أن يحدث فقط إذا وجدت الشيء الضائع، مهما كان، بدون التسبب بالكثير من الإزعاج والتعطيل لحياتك.

في بعض الأمثلة تُختلق هذه التحديات الصغيرة لأنك بدون وعي ترغب في إزعاج نفسك. قد تكِن مشاعر بالذنب وتلتمس تعويض نفسك مقابل أي ظلم فعلي أو مُدرك وجهته إلى باقي العالم.

إذا كنت مقامراً، فأي مكاسب ستكون متعة فقط لأنها تمكّنك من المقامرة لوقت أطول. من النادر أن تنصرف وأنت رابح، لأن ذلك ليس هو ما تلعب من أجله. أنت تتطلع فقط لزيادة الإثارة. ومع ذلك فإن مقدار الرهان يرتفع مباشرة لأن الإثارة تحتاج لأن تزداد عندما تعتاد على مستوى اللعب.

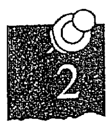
قد تجد أن هذه الاستجابة تتضح في سلوك مألوف أكثر. تصرف نموذجي هو رفض نقل صحن التقديم قريباً من صحنك عندما تسكب الطعام لنفسك. أو ربما لا تضع إبرق القهوة فوق كوبك عند صبها، مفضلاً أن تصبها بعيداً. القصد هنا هو توفير تحدٍ صغير ثم الشعور بالإنجاز. أين الشعور بالرضا في تقديم الطعام لنفسك إذا لم يكن هناك فرصة لأن ينسكب على كل الطاولة؟



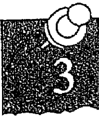
**شغّل إدراكك.** غالباً، يحتاج الأمر لخدعة بسيطة فقط لكي تعيد تنظيم روتينك بشكل جذري و إجبارك على ملاحظة شيء أصبح آلياً. لذا، أوجد طريقة، أو عدة طرق، لتتأكد من أن عقلك يسجّل أين تضع الأشياء. على سبيل المثال، في المرة القادمة عندما تضع مفاتيحك ـ لنقل على طاولة المطبخ ـ كرر لنفسك عشر مرات، "أنا أرى ماذا أفعل على طاولة المطبخ،" وتخيل المفاتيح تنبض بالحياة وتأكل شطيرة بسطرما في ذلك الموقع. أو، إذا وضعت المفاتيح على مكتبك، كرر الجملة في الوقت الذي تتخيل فيه المفاتيح تجلس منتصبة وهي تُشغّل آلتك الحاسبة في صندوق الرسائل الواردة، كلما كانت الصورة غريبة أكثر، كان ذلك أفضل.

كيّف هذه العملية في النشاطات الأخرى، مثل ركن سيارتك في المرآب. والأفضل من ذلك هو أن تستخدم جهازك التسجيل (لديك واحد الآن، أليس كذلك؟): "أنا أركن سيارتي في القسم 18أ "أو" سيارتي تبعد

عشرون ياردة إلى اليمين من ثالث عمود ضوء." قد يبدو ذلك مبالغاً فيه قليلاً، ولكن تذكّر، أنت تحاول أن تتغلب على حالة حرجة لشرود الذهن، وكل جهد ضئيل يُبذل الآن له مكافأة كبيرة في الجانب الآخر. بعد تنفيذ هذا الأمر مرات كافية، ستجد أن العملية أصبحت آلية، وستتذكر بسهولة أين وضعت أشياءك.

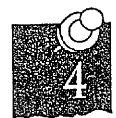


**اختر أماكن محددة لأشياءك ذات الاستعمال المتكرر ولا تضعها أبداً في مكان غيره.** تقطع شوطاً طويلاً بقليل من التنظيم. عندما يكون الشيء في مكانه، فلن تحتاج حتى لأن تفكر فيه بعد ذلك ـ فقط افعل ما يفترض عليك أن تقوم به! فأنت لا تذهب إلى صيد السمك في قفص الطيور، هل تفعل ذلك؟ بالطبع لا. أنت دائماً تبحث في المكان ذاته. لذا، افعل الشيء نفسه مع مفاتيحك ومحفظة نقودك وحقيبتك، وهكذا. ربما تستطيع أن تُعلِّق المفاتيح على خطاف بجانب الباب المؤدي إلى المرآب (في حالات الطوارئ، احتفظ بنسخة إضافية من طقم مفاتيحك في مكان آخر). ربما يمكنك أن تخبئ محفظتك على رف معيَّن في خزانة غرفة نومك. ربما يمكنك أن تحمل جهاز تسجيلك دائماً في جيبة قميصك عندما تكون في الخارج وفي الجوار، ثم تعيده إلى درج مكتبك العلوي الأوسط عندما تكون في المنزل. تأكد أنك تعيد هذه الأشياء دائماً إلى أماكنها المعينة عندما تنتهي من استخدامها. بعد كل تلك المعاناة، ستكره أن تجرِّب تلك الأعراض القديمة المألوفة: "وضعتهم في مكان خاص بحيث لا أفقدهم. الآن، أين هم؟"



**إقبل تحديات أكثر جدارة.** يمكن استبدال إيجاد عوائق مصطنعة بشيء أفضل كثيراً: الارتياح العميق للإرتقاء إلى تحدٍ حقيقي، أنظر خارج ذاتك و اسعَ لمساعدة الآخرين. يبدو أن العالم مليء

بالتحديات الآن بحيث يمكن للمرء أن يُغمر بسهولة. ولكن ابدأ بالتركيز على مجال مشكلة واحدة بالذات ومُحددا ً شيئاً واحداً بسيطاً أو شيئين يمكنك القيام بهما للمساعدة بشكل مستمر. على سبيل المثال، اكتشف ما هي برامج محو الأميّة التي تم توفيرها في منطقتك واعرض خدماتك كمتطوع لمدة ساعة أسبوعياً. الإحساس بالإنجاز الذي تكتسبه من إحداث تغيير لشخص آخر واحد فقط، هو شعور لا يوصف. لا تحرم نفسك أكثر من ذلك ـ اكتشف كيف يكون ذلك الشعور بنفسك.




**عالج نزعاتك العدائية السلبية والشعور بالذنب.** أحياناً، يكون وضع أشياء ثمينة في غير أماكنها طريقة لمعاقبة أنفسنا أو الآخرين. إضاعة مفاتيح السيارة هي طريقة فعّالة لمضايقة الناس، شيء ما مثل "ضرب عصفورين بحجر واحد": فأنت لا تسبب فقط قلقاً بين أفراد عائلتك الذين يتساءلون إذا ما سيتم العثور على المفاتيح، ولكنك ستجعل كل فرد يتأخر، أيضاً. وإذا كنت تشعر بالذنب قبل ذلك، وصبّ الجميع جام غضبهم عليك، عندئذ سيكون نحساً ثلاثياً!

هناك عدة طرق لمقاومة شعورنا بالذنب ونزعاتنا العدائية السلبية، كالتنفيس عن غضبنا في مخارج آمنة، بتحسين مهاراتنا في التواصل، وبناء تقديرنا الذاتي، وأنا أعطي تدريبات طوال هذا الكتاب معتمداً على هذه المبادئ (للأمثلة، أنظر رقم 1 و5 و14). عُد وراجع بعضها الآن.

# 18 لماذا أنا مُلبّك جداً؟

*أعرف مكان الكرسي وأعرف مكان قدمي، ومع ذلك أصدم دائماً أحدهما بالآخر. أتعثّر دائماً بنفس السلك. أرتطم بكتفي بشكل روتيني أثناء خروجي من الباب. إذا كان من الممكن إيقاع شيء، فأنا أوقِعه، وإذا كان من الممكن التعثر أو الارتطام أو الاصطدام بشيء، فأنا أفعل ذلك.*

**هل** هناك شيء مثل كون المرء مستقطباً للحوادث؟ إنه أمر مشكوك فيه إلى حد كبير أن يكون عندك قابلية وراثية للتلبُّك. بالرغم من أن مشكلة طبية مثل عدم التوازن الذي تسببه الأذن الداخلية يمكن أن يؤدي إلى بعض تلك التصرفات، إلا أنه من المحتمل أن المشكلة نفسية أكثر منها عضويّة. قد تبرر ذلك عقلانياً بأنك، ببساطة، لا تنتبه أو أن شيئاً ما يشغل بالك، ولكن تصرفات الارتباك المستمرة والمتواصلة هي نتيجة لشيء أكبر بكثير.

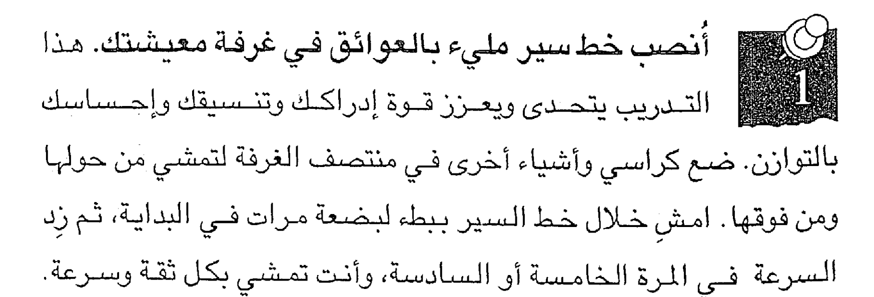
إنها في الغالب مسألة توقُّع. إذا كنت تعتقد نفسك ذو تصرفات غير متناسقة وملبَّك، عندئذ سيميل سلوكك لأن يكون متوافقاً مع ذلك الاعتقاد.

ربما كنت متهوراً كطفل ومازلت ترى نفسك تسقط الكرة أو تسقط عن دراجتك.

الأطفال، قبل أن يطوِّروا الإحساس بشخصياتهم الذاتية، يكونون غير قادرين على تمييز وإدراك العلاقة بينهم وبين باقي العالم. إدراكك لشخصيتك الفردية هو شيء تكتسبه مع الوقت. وأنت لا تولَد به. من الممكن أن إحساسك بشخصيتك الذاتية أو الفردية لم يكتمل نموه تماماً. فأنت لست متأكداً أين تنتهي ويبدأ عالمك. افتقارك للتنسيق قد يكون نتيجة نقص إدراكك لوجودك الحقيقي، أو نتيجة تطور ضعيف لصورتك الذاتية. وعلى العكس من ذلك، فإن أولئك الذين يمتلكون فهماً صحياً لذاتهم، يتصرفون ويتحركون بثقة أكبر. التناسق هو مسألة توقُّع تنجم عن ثقة الشخص في نفسه.

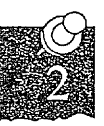
إن نقص التناسق قد يتفاقم بنقص الاتجاه والهدف في حياتك. "لا أعرف إلى أين أنا ذاهب" هو الاعتقاد الذي يبرز نفسه بشكل أمثلة مادية معينة. ولهذا السبب، أيضاً، من المحتمل أن عندك إحساس ضعيف بالاتجاه.

إضافة إلى ذلك، ربما تكتم الكثير من الغضب. هل لاحظت مرة أنك عندما تكون في مزاج سيء فإنك تبدو أكثر عرضة لمثل هذا التعثر؟ إن الغضب غير المُعبَّر عنه يظهر جلياً في تصرفات المضايقة الذاتية تلك.

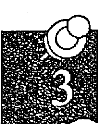


**أُنصب خط سير مليء بالعوائق في غرفة معيشتك.** هذا التدريب يتحدى ويعزز قوة إدراكك وتنسيقك وإحساسك بالتوازن. ضع كراسي وأشياء أخرى في منتصف الغرفة لتمشي من حولها ومن فوقها. امشِ خلال خط السير ببطء لبضعة مرات في البداية، ثم زِد السرعة في المرة الخامسة أو السادسة، وأنت تمشي بكل ثقة وسرعة.

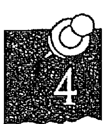
اقضِ خمس دقائق يومياً للقيام بذلك التمرين إلى أن تبدأ بملاحظة أنك تتحرك بشكل أفضل هنا وفي العالم الخارجي.



**استبدل التوقعات السلبية بأخرى إيجابية.** تذكّر الأحداث الهامة في طفولتك أو شبابك التي قد تكون أوصلت إليك رسالة بأنك متهور أو غير لائق بدنياً. هل كنت دائماً آخر من يتم انتقاؤه لفريق عند اختيار لاعبي الاحتياط؟ هل كان أخوك الأكبر يسخر منك لعدم قدرتك على الركض بسرعته؟ قرر أن لا تسمح لهذه الأحداث أن تؤثر عليك. فكر بالأوقات التي تصرفت فيها بدرجة عالية من التنسيق أو المهارة البدنية أكثر من المعتاد والتزم بممارستها بانتظام من الآن فصاعداً، مع الانتباه إليها وتعزيزها كلما كان ذلك ممكناً.



**قم باختيار نشاط جديد.** إذا كان من الصعب عليك أن تفكر بأي أمثلة أظهرت فيها تناسقاً وتوازناً، إذن الآن وقت ممتاز لكي تحسِّن مهاراتك. اختر نشاطاً غير صعب جداً وستستمتع به بشكل كاف لممارسته بانتظام - كالمشي أو البولينج أو الجولف أو الجودو أو تنس الطاولة أو الهرولة أو دروس الرقص أو ركوب الدراجة الهوائية أو درس دفاع عن النفس. لا تحاول تسجيل أي أرقام قياسية؛ فقط تعوّد على الشعور بالاستمتاع عندما تحرّك جسمك وبالتحسُّن التدريجي بمرور الوقت.



**ارسم خريطة لهدف حياتك. في** الغالب سيتحسن إحساسك المادي بوجهتك بشكل مفاجئ وملحوظ في استجابة للوضوح في غالبية أهدافك. لذا، خذ وقتاً في إنشاء خريطة أو رسم بياني يوضِّح بالضبط إلى أين تتجه. على سبيل المثال، كم من المال تحتاج لتدبر أمورك

لمدة سنة من الآن؟ ثم لخمس سنوات من الآن؟ عند سن التقاعد؟ هل أنت على الطريق الصحيح أم تحتاج أن تعدِّل استراتجيتك؟ ماهي أهدافك الاستثمارية، ما مدى جودة أدوات استثمارك في جعله قابلاً للإنجاز؟ ماذا عن مجال تحسين الذات؟ هل ترغب بالعودة إلى الكليّة من أجل الحصول على درجة متقدمة، أو لدراسة القانون أو الطب، أو اختيار لغة جديدة؟ متى ترغب أن تصبح بارعاً في مجالات تلك المواد؟ استمر بهذه الطريقة في كل شيء مهم بالنسبة لك.

بمجرد أن تحدد أهدافك بشكل قاطع، فستكتسب إحساساً قوياً بغايتك ووجهتك، كما ستحصل على المعلومات تساعدك في تحقيقها. وطالما أنك تستمر دورياً بضبط "خارطة الحياة" هذه، فكيف يمكن أن تضلَّ طريقك مرة ثانية؟

# 19

# لماذا أفكر في الانتحار مع أنه ليس لدي نية في فعل ذلك؟

*في الواقع لا اشعر بأنني مكتئب إلى هذه الدرجة، ولكنني أتساءل كيف يمكن أن يكون الأمر إذا قفزت من سطح العمارة، أو حطمت سيارتي بالاصطدام بحائط وأنا أقود بسرعة مئة ميل في الساعة، أو أخذ عشرين حبة دواء منوّم مع زجاجة من الخمر المفضّل لدي. أفكر فيما إذا كانت الحبوب أم الغرق تسبب معاناة أقل ومَن مِن الممكن ان يجد جثتي. أفكر بجنازتي، ومن سيكون هناك، وحتى ماذا سيكون كل شخص مرتدياً.*

**التفكير** بالانتحار يجب أن لا يؤخذ بلا مبالاة. فقد يكون هذا أحد أعراض الاكتئاب الخطرة. وأي شخص عنده هذه المشاعر، عليه أن يبحث عن مساعدة خبير بأسرع ما يمكن.

كما يوجد أسباب لإمكانية تفكيرك بالانتحار بدون أن تكون لديك عوارض اكتئاب سريرية. أولاً، إنه فضول طبيعي أن تتساءل عن الفعل

المُطلَق، الموت. وهناك عدة أسباب، سواء منفردة أو مجتمعة، يمكن أن تحرِّض على هذا السلوك.

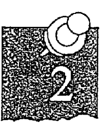
من المريح أن تعرف أنه إذا ساءت الأمور ولم يعد باستطاعتك احتمال البقاء على قيد الحياة أكثر من ذلك، فسيكون هناك مخرج. إنه شيء مريح إلى حد ما أن تعرف أن جميع مشاكلك ستنتهي، حتى من خلال حلول دائمة لمواقف مؤقتة.

احتمال آخر هو أنك تعتبر الانتحار كشكل من أشكال الانتقام. فتحصل على إحساس بالرضا لمعرفتك أنك ستخلِّف وراءك أُناساً يندبون ويحزنون لموتك. هذا الشعور يأتي من التفكير بأنك لست محبوباً أو مُقدَّراً كما يجب أن تكون. وفي موتك فقط ستصبح مُقدَّراً تماماً، بمجرد أن يعرفوا كيف تكون الحياة بدونك.

ومن الممكن أن يوجد عامل قوة يسبب هذا التفكير. فأنت متأثر بمجرد عِظم هذه التجربة، وبتعطيل حياة العديد من الناس. هذا دافع قوة يجعلك تشعر بالأهمية والسيطرة. هنا تكون قادراً في الموت على إنجاز ما لا تشعر أنك تستطيع أن تنجزه في الحياة.

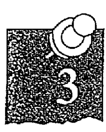
1 **ركِّز على الحياة وليس على الموت.** إن أفضل طريقة للتخلص من أوهام الانتحار هي استبدالها بتخيلات إيجابية عن نفسك وأنت ناجح في الحياة. أوجد أهدافاً تلهمك وعززها بخطط عمل، ضع أوقاتاً محددة لإتمامها، وتخيُّل موجَّه، وتوكيدات وجميع المصادر الأخرى التي ستدعمك. مهما كان السبب الذي أقحمك في أوهام الانتحار ـ سواء الفضول التافه أو الملل ـ فالآن سيكون لدى عقلك شيء بناء جداً ليشغل نفسه به. تتولد هذه الأفكار، أحياناً، لأنك لا تعيش ذلك النوع من الحياة الذي ترغب فيه. وتشعر كأنك تعيش كذبة ما ـ كأنك متنكر بشكل

شخص آخر غير ذاتك الفعلية. في هذه الحالة، أُقتل الشخص المحتال وليس الشخص الحقيقي، بمعنى آخر، عِش الحياة التي ترغب أن تعيشها، كن ذلك النوع من الأشخاص الذي ترغب أن تكُونه.



**إقلب أوهام "الموت" واستخدمها بشكل مبدع.** في عدة تقاليد وحضارات قديمة، فإن رموز الموت تمثل أيضاً تغيير وتحوّل وولادة جديدة. ربما أن الوقت قد حان، بشكل رمزي، للتخلص من جوانب في نفسك لم تعد تحتاجها بعد الآن، كالشعور بالذنب، والعجز وجنون الاضطهاد والإشفاق على الذات. ابتكر طقساً شعائرياً تبعد فيه هذه الصفات للأبد وافسح المجال لصفات مرغوبة أكثر مثل القوة والثقة والمتعة والشجاعة. قم بذلك بنفسك أو مع أصدقاء يرغبون بالتخلص من الأفكار والسلوكيات السلبية. قم باختيار يوم معيّن لفعل ذلك، كيوم رأس السنة، أو اختر يوماً خاصاً بك ويعني لك الكثير.

إذا مازلت فضولياً بشأن معرفة كيف سيكون الأمر بمشاهدة جنازتك، فاقرأ المشهد الشهير عن هذا الموضوع بالذات في قصة (مارك توين) "مغامرات توم سوير".



**إفهم بوضوح كم هي أوهام الانتحار غبية.** الانتحار هو أغبى طريقة ممكنة للثأر. لماذا؟ لأن الناس الذين تريد أن تنتقم منهم، هم نفس الأشخاص الذين لن يتذكروك حتى بعد أسبوع واحد من موتك، بينما الأشخاص الذين تريد أن تستثنيهم ـ الناس الذين يحبونك ـ هم الأشخاص الذين سيضطرون للعيش بألم انتحارك لباقي حياتهم. الانتحار هو غباء مُطْلق. وله عكس التأثير الذي تقصده تماماً.

علاوة على ذلك، يوجد، عملياً، أشياء عديدة جداً يمكن أن تسير بشكل خاطئ. ماذا لو صدمت سيارتك بعمارة اعتقدت أنها فارغة، ولكن انتهى الأمر بقتل ناس أبرياء؟ ماذا لو وضعت مسدساً في فمك وضغطت الزناد ولكنك أخطأت؟ سينتهي بك الأمر كأبله "حيّ" بدماغ معطوب، يعيش على جهاز تنفس للعشرين سنة القادمة، مستنزفاً موارد عائليك بشكل متواصل، وغير قادر على التواصل، وبدون تحكم بوظائفك الجسدية نهائياً.

إذا مازلت غير متفهم للضريبة التي تدفعها العائلات بسبب الانتحار، اتصل بالخط الساخن لجمعية منع الانتحار المحلية أو باستشاري صحة عقلية، واحصل على فحص حقيقي. أو اقرأ كل ما هو متوفر عن الموضوع. وأنا أضمن أن ذلك سيفتح عينيك، وستفقد أوهام الانتحار سحرها مباشرة.

*ملاحظة: إذا كانت أوهامك بالانتحار مترافقة مع أعراض أكثر جدّية كالمشاعر بالقهر، أو بالعجز أو بالاكتئاب، أرجو أن تطلب مساعدة خبير فوراً.*

# 20 لماذا أعقّد أبسط الأمور؟

*آخذ ما يُفترض أنه مهمة سهلة جداً وأُعقّدها. أبتكر خططاً وأفكاراً مفصّلة في الوقت الذي يعطي فيه العمل البسيط والمباشر نتائج أفضل. اقضي من الوقت في التحضير للقيام بمهمة أكثر من ضعف الوقت اللازم لإنجازها فعلياً.*

**بشكل** عام، فإن العديد من الناس لا يبدون تقديراً كبيراً للسهولة أو، فيما يتعلق بالأمر، للأشياء الأسهل في الحياة. بالنسبة للبعض، السهولة تعني ضمناً مللاً أو غباءً. وغالبيتنا يعتقدون أن الأشياء يجب أن تكون معقّدة وصعبة لكي تكون جيدة وفعالة.

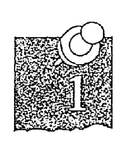
عندما يتعلق الأمر بإنجازاتنا، فكلما نعمل بجهد أكثر لتحقيق شيء ما، كانت القيمة التي نضفيها على إنجازنا أعظم. هذا مختلف بشكل كبير عن تعقيد هدفك بشكل متعمد.

إذا انحرفت عن طريقك لتعمل شيئاً أكثر صعوبة، فأنت تعقّد المهام بشكل مصطنع لكي تحصل على المزيد من الرضا. وعندما تُواجه بهدف سهل، تقوم ببناء عوائق وحواجز خاصة بك.

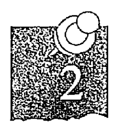
هناك إحساس بالإنجاز أعظم في القيام بشيء أكثر صعوبة. أنت تشعر بأن إنجازاتك متدنية، لذا فأنت تتطلع إلى زيادة شعورك بالإنجاز والفخر ـ ليس في النتيجة ولكن في الجهد. تحتاج لأن تقول: "واو، لقد عملت بجهد من أجل ذلك." تقضي ثلاث ساعات لتكتشف كيف تجعل باب الخزانة يفتح دون إصدار صوت صرير ـ إنه ليس إنجازاً عظيماً، ولكن بالتأكيد جهد عظيم. إن الجهد هو الشيء الذي تجد فيه إحساسك بالإنجاز والتباهي، وليس في أهمية العمل نفسه. إنك لا تريد أن تضطلع بمهام صعبة لأنك ستضطر للتعامل مع مجموعة من المشاعر المزعجة، سواء نجحت أم فشلت. عند قيامك بجعل مهمة سهلة أصعب، فإنك تستطيع أن تشعر بالتحدي وتحصد الشعور بالرضا من إنجاز عمل صعب دون الاضطرار نهائياً لأن تُخضع نفسك للاختبار.

تصاب بالقلق إذا كان شيء ما سهلاً جداً ـ لا بد أن هناك شيء خطأ أو لا بد أنك لم تقم به بشكل صحيح. مما يثير السخرية أن التعقيد يجعلك تشعر بأنك على الطريق الصحيح.

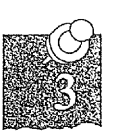
بالرغم من أنك قد تكون موهوباً بشكل كبير، إلا أنك غالباً ما تنبذ إبداعاتك: "إذا كان الأمر سهلاً بالنسبة لي كي أفعله، فكم يمكن أن يكون عظيماً في الحقيقة؟" وينتهي بك الأمر بأن تقوم بعمل الأشياء الأكثر صعوبة لأنك غير قادر على اكتساب أي رضا أو إحساس بالإنجاز من العمل الذي حصلت عليه بسهولة. وهذا هو السبب في أن معظم الأشخاص الموهوبين يكدحون في نشاطات خارج نطاق إبداعهم. أي شخص يمكنه أن يجعل الأشياء السهلة صعبة. والموهوبين هم الذين يمكنهم أن يجعلوا الأشياء الصعبة سهلة.



**إدعم ثقتك وتقديرك لذاتك.** إذا شوشت حياتك كلها بالشعور بأن منجزاتك متدنية، فتبيّن مصادر محتملة لعدم الثقة بالنفس هذه. هل قيل لك في طفولتك: "الكبرياء يأتي قبل السقوط"؟ هل علّق معلمون أو والدان آمالاً كبيرة عليك بحيث أنك شعرت بأن أي شيء أقل من الكمال يؤدي إلى الفشل؟ هل حدث وأن صدقت أن أي شخص لديه ثقة بنفسه هو مجرد مغرور؟ أعد النظر في تلك الأحداث أو النماذج بحيث يمكنك أن تستوعب تأثيراتها، ثم أقسم على أن لا تتركها تستمر في السيطرة عليك.



**تعلّم أن تثق بقدراتك وبمواهبك الخاصة.** خذ في الاعتبار الاحتمال الحقيقي جداً بأنه إذا كان تنفيذ شيء ما سهلاً بالنسبة لك، فذلك لأنك تمتلك موهبة في ذلك المجال. كن منظورياً في رؤيتك أين تقف في تواصل الحياة العظيم: بعض الأشياء سهلة التنفيذ بشكل طبيعي بالنسبة لك، في حين أن أشياء أخرى صعبة بالنسبة لك ، ولكنها مع ذلك سهلة بالنسبة للآخرين. لذا، استرخِ وتقبّل حقيقة أنه لا يمكنك أن تمنع نفسك من أن تكون موهوباً على الأقل في بعض الأشياء.



**إقلب سلوكك رأساً على عقب بمعرفة كم هو قليل الوقت الذي يمكنك قضاؤه في إتمام مهمة ما.** أعد تدريب نفسك على الإيمان بأن أدنى، وليس أكبر، جهد يعادل إنجازاً عظيماً. تخيّل أنك في المدرسة مرة ثانية وتأخذ جميع الاختبارات عن قمة إفريست ، والشخص الذي يستطيع الإجابة عن معظم الأسئلة قبل أن ينتهي الوقت هو الناجي الوحيد. الآن، كيف تشعر عندما تأخذ وقتاً أطول من اللازم؟

نمّي الافتخار بالسهولة التي تنجز بها المهام. أنت تستحق ذلك! ربما أنك ولدت بمواهب معينة جعلتك ميّالاً نحو مجال معيّن، ولكن كان عليك، بشكل واعٍ، أن تطورها على مر السنين لكي تصل بها إلى النقطة التي هي عليها الآن. أو ربما أنك بدأت بدون ميزات خاصة على الإطلاق في مجال معيّن، ولكن من خلال الجهد المركّز على طول السنوات، حققت تفوقاً. مهما كان الوضع، كن سعيداً أن لديك هذه الجدارة الآن، ولا تفترض أن عليك أن تواصل الكدح فيها لباقي عمرك. طوّر عكس الخُلُق المهني للبيوريتاني*: كافح من أجل حلول رائعة، حيث الجهد القليل ينتج مكافأة كبيرة. والآن، هذا شيء لكي تفتخر به.

4 **نظّم نفسك لتحتفظ بمزيد من الوقت من أجل المهمات التي تحتاجه فعلياً.** في المرة القادمة عندما تُواجه بنوع من العمل الثانوي الذي كان إنجازه يتطلّب منك وقتاً أطول بكثير مما هو مبرر، ضع وقتاً محدداً لإنجازه والتزم به. بهذه الطريقة لن تترك لنفسك أي أعذار لعدم تعاملك مع عمل أكبر؛ ستنتهي من جميع الأشياء الصغيرة التي تؤدي إليه، ومايزال لديك وقت كافٍ. إذا كنت ماتزال متردداً في قبول التحدي بعمل أكبر، إذن واجه مخاوفك بصدق. استخدم أي من تمارين ترويض الخوف المقترحة في كل مكان من هذا الكتاب، أو أطلب مصادرك الخاصة، ولكن احصل على المساعدة وتوقف عن استخدام: أعمال بسيطة "صعبة" كعذر.

---

* البيوريتاني: التطهري: عضو في جماعة بروتستانتية في إنكلترا ونيو إنجلند (في القرنين السادس والسابع عشر) طالبت بتبسيط طقوس العبادة وبالتمسك الشديد بأهداب الفضيلة.

# 21 لماذا أؤمن بالحظ والمصير؟

*أؤمن بقوة أن أوراق الشدَّة قد صُممت من أجلي. ووزعت لي أوراقي، والطريقة التي تتكشف بها حياتي لها علاقة ضئيلة بي، ولها كل العلاقة بالقضاء والقدر. مجرى حياتي لا يتقرر بإرادة حُرّة ولكن بخطة رئيسة. لا يمكن أن يتم تغيير مصيري بأي طريقة؛ فأنا مجرد بيدق شطرنج في خطة العالم الرئيسة. وشعاري هو: "ما سيكون سيكون."*

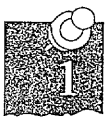
**من** غير المعروف إذا كان يوجد خطة رئيسة مُقدّرة لنا جميعنا أم لا (بحسب رأي المؤلف). ولكن هذه ليست هي المسألة. أنت تحتاج لأن تؤمن أن أوراق الشدَّة قد تم تصميمها من أجلك. هذا السلوك مُحفَّز بعدة عوامل: (1) تنشد، بشكل أساسي، الاطمئنان بأن كل سيسير على ما يرام. وتبحث عن إحساس باليقين في حياتك والذي لا تشعر أنك تمتلكه، ولكنك في أمس الحاجة إليه. فإذا لم تستلم أخباراً جيدة، فإنك، على الأقل، تستطيع أن تهيء نفسك لأي شيء يمكن أن يكون قادماً. (2) العلم بالمستقبل يوفر

حافزاً إضافياً للاستمرار في جهودك، وأنت تعلم أن المكافأة أكيدة إذا لم تستسلم. (3) الرفاهية التي تحصل عليها من وضع ثقتك بالنجوم تزودك بعذر للكسل والتراخي. فأنت لا ترغب بالمخاطرة أو تحدي نفسك. فإذا كانت قسمتك أن تنجح، فإنك ستنجح؛ وإذا كانت الفشل، فإنك ستفشل. وهذا يرفع عنك ضغط صنع حياتك بكل ما يمكن أن تكون. بهذه الطريقة، لن يكون أي شيء خطؤك، والمسؤولية ليست مسؤوليتك. ولا تلوم نفسك على قيامك بأعمال أو عدم قيامك بها، لأن هذا هو النصيب الذي وزِّع لك.

يتلقى الوسيط الروحاني اتصالات بالآلاف في كل ساعة من اليوم. يبدو أن العامّة عندهم شهية نهمة لمعرفة المستقبل. كل منّا لديه خيار ليحدده. فإما أن نواجه كل يوم ونحن نؤمن أننا نجعل الحياة تحدُث، أو نؤمن أن الحياة هي شيء يحدث لنا وأننا ضحايا الظروف.

إليك قصة رائعة توضِّح هذا التفكير: عصف إعصار بقرية صغيرة مسبباً فيضاناً هائلاً. وبقيت قمم المنازل هي الظاهرة فقط، حيث بدا كأن المحيط أفرغ مياهه في الشوارع. اقترب قارب تجديف بجانب إمرأة كانت تتشبث بقوة بصليب أعلى الكنيسة. وقال الرجل الذي في القارب: "هيا لنذهب يا سيدتي". ولكن المرأة رفضت أن تترك الصليب، وأجابت: "لن يتركني الرَّب أموت." بعد دقائق أنزلت طائرة هيلوكويتر سُلّماً لتأخذ المرأة إلى بر السلام. ورفضت مرة ثانية. وقالت بثقة: "لن يتركني الرَّب أبداً لأموت." بعد وقت قصير مرَّ قارب آخر. فأمسكت بالصليب بإحكام، ومرة ثانية رفضت الذهاب. لم يتوقف الإعصار. وارتفعت المياه بسرعة لتصل إلى المرأة. لقد كان قوياً جداً، ودفع المرأة بقوة وغرقت. ووجدت نفسها في السماء حيث ظهر الرَّب أمامها. فسألته: "كيف أمكنك أن تتركني أموت؟ لقد

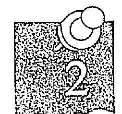
وضعت إيماني فيك." فأجابها الرَّب: "لقد حاولت أن أنقذك يا طفلتي. أرسلت إليك قاربين وطائرة هيلوكوبتر. أنت تركت نفسك تموتين."



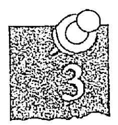
**أفرط في تكاسلك.** إنه من صُلب طبيعتنا كأحياء بشرية أن نقوم بعدة خيارات تؤدي إلى نتائج مختلفة. حتى أبسط حيوان وحيد الخلية يستجيب لمحرِّض مثل الضوء أو الحرارة، ويتحرك غريزياً باتجاه أي شيء يدعم الحياة. ولكننا نحن البشر نعمل بأكثر من الغريزة، فنحن نستخدم، أيضاً، قوى تفكيرنا المنطقي للقيام بجميع أنواع الخيارات والتي ليست بالضرورة حياة أو موت. إلى حد ما، الحياة هي ملعبنا.

اكتشف كيف يكون الأمر عندما لا تستطيع أن "تجري وتلعب". خصص يوماً من أجل هذا التمرين (أو أقل من ذلك!). قم باختيار مكان، كسريرك أو أريكة غرفة المعيشة، حيث تحصر نفسك لفترة لا تقلّ عن خمس ساعات، وأنت لا تفعل شيئاً إطلاقاً. هذا صحيح، لا شيء، إلا من مجرد الحد الأدنى المطلوب للقيام بوظائفك الحيوية (أعني التنفس). أغلق عينيك وأبقيها مغلقة طوال المدة المحددة. سدَّ أذنيك. أبقي يديك على جانبيك؛ وإذا شعرت بشيء يحكُّك، فلا تحكَّه. وغير مسموح لك بأن تأكل أي شيء أو حتى تشرب ماءً. إذا رن جرس الهاتف، لا ترُدّ عليه. إذا مشى أحدهم في الغرفة، لا تستجيب. لا يمكنك التحرك لمدة خمس ساعات.

هذا أمر قاسٍ، لذا لا تحاول القيام به إلا إذا كنت تبحث عن شيء فعّال. ربما أنك شعرت أن ذلك يبدو كجحيم مُستَعر. أو ربما أنه يروق لك كفرصة هادئة "لتبتعد عن كل شيء". إذا أعجبك الخيار الأخير، فأنت في أمس الحاجة للقيام بذلك.



**إقبل تحمُّل مسؤولية خياراتك.** إذا كنت مشغولا بلوم باقي الناس على ظروفك، فأنت تتخلى عن قدرتك على تغيير نفسك نحو الأفضل. لقد ارتكب الآخرون أخطاءً، وكذلك أنت، ثم ماذا؟ لا يوجد أحد كامل. ارتكاب الأخطاء هي الطريقة لكي نتعلم. هل سمعت بحياتك بالقول: "إذا كان يجب أن يكون، فهذا من شأني"؟ تبنّى ذلك كأنه خاص بك.



**تحرك خارج منطقة راحتك.** قم باختيار نشاطات لا تعرف عنها شيئاً، واضعاً خيارات تؤدي إلى نتائج مختلفة، كبيرة وصغيرة. أو إلعب ألعاباً تتطلب استراتيجيات في تجميع مادة، مثل الشطرنج أو الألعاب العسكرية. لا تفهم تلك التمارين من وجهة نظر "ليحدث مهما يحدث." إجعل لنفسك أهمية كبيرة في النتيجة.

# 22 لماذا يُشتت انتباهي بسهولة؟

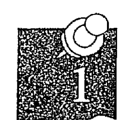
*عنـدي صعوبة فـي التركيز والتأمل. أقرأ الجملة نفسها مراراً وتكراراً. وغالباً ما أطلب من الناس إعادة ما قالوه لأنـني استمعت لمدة دقيقة واحدة. غالباً أفقد تسلسل أفكاري فـي منتصف الجملة، أو أخرج عن الموضوع تماماً. يصبح من السهل جعلي أشعر بالملل، حتى من الأشياء التي اعتقدت أن أجدها ممتعة.*

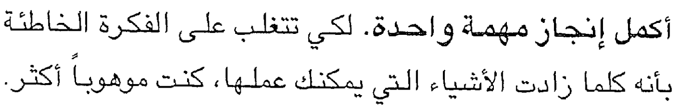
**يُقال** أن نوعية حياتنا تعتمد، بشكل أساسي، على مستوى انتباهنا. وتعتمد سعادتنا ونجاحنا على قدرتنا على تركيز طاقاتنا. المشكلة هي أنك فقدت القدرة على السيطرة على انتباهك. بدلاً من البقاء مُركّزاً على مهمة ما، فإن عقلك يُرهق بتمرير الأفكار والثرثرات الذهنية المستمرة.

هنالك نوعان من الشرود، داخلي وخارجي، أحدهما يغذي الآخر. الشرود الخارجي يكون سببه، جزئياً، الفكرة التي تعتنقها بشكل عام، ولكنها ضارة، بأنه كلما كانت الأشياء التي تستطيع فعلها في وقت واحد أكثر، كنت أكثر موهبة وقدرة. ثم عندما يحين وقت التركيز على شيء واحد،

تجد نفسك ضجراً ويتم تحويل انتباهك بسهولة، لدرجة أنه لا يمكنك إنهاء حتى مهمة واحدة. لقد تم تدريب عقلك على الشرود. والتشوشات الداخلية التي تأتي من ثرثرة الذهن؛ والهموم والمخاوف والقلق، تجعل الأمر صعباً في تركيز انتباهك. إنك غير قادر على إراحة عقلك من هذا التشويش الذهني، الذي يعمل على زيادة الصعوبة في استيعاب معلومات جديدة.

ومن الممكن القول بأنك تفتقر إلى القدرة على أن تضع عالمك في وضع منظوري. لديك ميل لأن ترى جميع المواقف وكأنها كبيرة جداً. فكل فكرة عابرة تأخذ محطة مركزية، مستنفذة انتباهك. من المحتمل أنك شخص مبدع جداً. ولهذا السبب تكون مشاهدتك مشوهة. كل شيء في عالمك يكون كبيراً، وساطعاً وملوناً وقريباً، بما في ذلك مشاكلك. بينما يكون الآخرون قادرين على إدراك منبه حسي على مسافات متنوعة، يكون كل شيء بالنسبة لك في الأمام و"أمام وجهك". ومن غير المدهش أنك تجد صعوبة في الانتباه لشيء واحد في كل مرة.



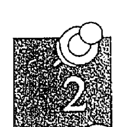


**أكمل إنجاز مهمة واحدة.** لكي تتغلب على الفكرة الخاطئة بأنه كلما زادت الأشياء التي يمكنك عملها، كنت موهوباً أكثر. تحتاج لأن تختار مهمة واحدة، وواحدة فقط، وركّز كل طاقاتك عليها. (في الوقت الذي يمكن أن يكون فيه صحيحاً أن كل الناس الموهوبين يمتلكون مهارات في عدد من المجالات، لا تكون هذه هي السمة المميزة للموهبة، ولا هي أهم من مؤشرات الموهبة الأخرى.)

في أول مرة تقوم فيها بتنفيذ هذا التمرين، اختر شيئاً ما يمكن إنهاؤه في يوم واحد أو أقل. أقترح أن تختار عملاً كبناء بيت عصفور، أو تركيب صندوق كتب، أو تحضير خمس وجبات غذاء ـ شيء ما مادي يمكنك النظر إليه أو إحساسه (أو أكله) عندما يُنجز، مانحاً إياك إحساساً قوياً بالرضا

والإنجاز. لتجنب العبء الذي يؤدي إلى التشتت، بسِّط العملية قدر المستطاع. جزِّئ المهمة إلى عناصرها، مقترضاً ثلاث عبارات مفيدة من عالم صنع الأفلام: ما قبل الإنتاج (رسم تخطيطي لقياسات بيت العصفور، تجميع وصفات الطهي والمقادير)، والإنتاج (نشر الخشب وتثبيته مع بعضه بالمسامير، التقطيع والقلي السريع في قليل من الدهن)، وبعد الإنتاج (تعليق بيت العصفور، تقديم الوجبات).

حالما تعرف كيف يبدو الأمر عندما تُعدّ العمل وتنهيه، يمكنك الانتقال إلى مشاريع أكبر تتطلب أسبوعاً أو أكثر، وربما ذات طبيعة أقل مادية. في الوقت الحالي، للحصول على الإلهام، اقرأ قصص الفائزين بجائزة نوبل الذين كرَّسوا كل حياتهم لحل غموض واحد علمي أو طبي ــ ويا له من تغيير ذلك الذي صنعه للعالم!



**ابحث عن شيء ما يمكنك أن تكون متحمساً له وتصبح مستغرقاً فيه تماماً.** لا يمكنك إجبار عقلك على أن يبقى ساكناً. فذلك يشبه الصراخ على شخص كي يسترخي.عندما يكون انتباهك موجّهاً نحو الخارج، وعندما تكون مستغرقاً تماماً في نشاط ما، فإن عقلك يكون هادئاً بشكل طبيعي. ولهذا السبب تكون ممارسة الهوايات شيء مهدئ جداً. لستَ مضطراً لأن تحاول أن تسترخي. فحالة هدوءك تأتي بشكل طبيعي من شدة اهتمامك فيما تفعله. وبما أن طاقتك الذهنية تنجذب حيث يوجهها تركيزك، يتوقف كلا التشتتين، الخارجي والداخلي. بصرف النظر عما يحدث حولك، فأنت لا تلاحظه. في الحقيقة، أنت تفقد حتى الإحساس بالوقت. إنه في هذه الحالة من الاستغراق الكامل، تُبتكر الأفكار، وتستخرج الاستبصارات، ويحدث الشعور بالسكينة الحقيقية.

هل لديك شيء أنت متحمس له؟ إذا لم يكن لديك، فأنت مدين لنفسك بإيجاد ذلك النشاط أو الحرفة التي تتيح لك، بشكل تام، أن تنسى نفسك، سواء كان رسماً أو غناء أو ركضاً لمسافات طويلة أو القفز في الهواء من الطائرات أو الدفاع عن حقوق المضطهدين.

2 **اكتشف تدريبات روحية وذهنية مختلفة.** يوجد الكثير لتكتسبه من تعلُّم كيفية تغير حالة إدراكك لهدف محدد. اكتشف أشكالاً مختلفة للتأمل والتنويم المغناطيسي الذاتي والمعالجة بالتغذية الراجعة الحيوية وأساليب مرتبطة ببعض ديانات العالم الأكثر صموداً. بوجهة النظر هذه، ستكون قادراً أكثر على توجيه انتباهك وتركيز طاقاتك الذهنية حيث تشاء.

# 23 لماذا أفكر بالتصرف علناً بشكل غير لائق تماماً ؟

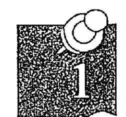
*أنا في لقاء اجتماعي وكل ما أفكر فيه هو ما الذي يمكن أن يحدث إذا اتجهت نحو أحدهم ونعته بكل الصفات البشعة التي يمكن أن توجد في قاموس الشتائم. أفكر بالقفز فوق الطاولة والانفجار بالغناء. أفكر ملياً بنتائج إلقاء كأسي العصير من فوق الشرفة أو خلع شعر مستعار واضح تماماً من فوق رأس رجل محترم قريب مني.*

**العديد** من الأشخاص لديهم أفكاراً كهذه، والجزء الأكبر منها غير مؤذٍ نوعاً ما. نحن نتصوّر هذه السيناريوهات كتنفيس ذهني. في بعض الأحيان، يمكن لضغوط حياتنا والمعايير الثقافية والاجتماعية المقيدة بحدود أن تكون مُحبِطة. إن الأفكار المبالغ بها والتصرف بشكل غير لائق تماماً، يوفر مخرجاً غير مؤذياً.

هذه الأفكار تكون، أحياناً، مؤشراً على شيء أكبر من ذلك. ببساطة،

أنت لا تثق بنفسك. فأنت تتحرى قراراتك ولديك خوف كامن من فعل الشيء الذي تفكر فيه بالذات. هذا النقص في الثقة بالنفس يبدو جلياً بشكل خوف من أنك قد تفقد السيطرة على عمليات تفكيرك المنطقي فتتصرف بشكل غير لائق. وتتساءل ماذا يمكن أن يحدث إذا سقطت من فوق دَرَج، أو قفزت من نافذة على ارتفاع طابقين في حالة أنك "نسيت" بأن تلك لن تكون فكرة جيدة.

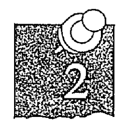
إن جزءاً من ابتكار تلك السيناريوهات هو تخطيط للطريقة التي يجب أن يكون فيها رد فعلك بعد قيامك بما لا يخطر على بال أحد. تتفحص خيارات مختلفة توفر لك أقل قدر من الإحراج حيث تتحمّل أقل ما يمكن من العواقب في حال فقدت صوابك وحكمتك.



**نفّذ تمرين بناء الثقة مع صديق.** أنت شخص جيد يعرف تماماً كيف يتصرف بوجود الآخرين؛ ولن تؤذي أي شخص عن قصد. تحتاج إلى دعم إيمانك بنفسك وإعادة دعم جدارتك بالثقة من قِبل شخص آخر. يتضمن تمرين معروف أن تكون معصوب العينين وتوجّه من قِبل شريك، ثم عكس العملية. يتعلم الناس بسرعة الاعتماد على بعضهم البعض والتواصل بشكل فعّال أكثر، على الصعيدين اللفظي وغير اللفظي. علاوة على ذلك، فهو طريقة رائعة لتعزيز ارتباطك مع صديق. جربه وسترى.

بشكل عام، فإن أي عملية تستدعي وجود زملاء للتعاون، هي طريقة ممتازة لبناء الثقة. فأنت لا تتعلم فقط أن تضع ثقتك في الآخرين، ولكن لكي تصل إلى مستوى الثقة التي يضعونها هم فيك، أيضاً. ابحث عن لعبة رياضية ممتعة وغير خطرة، ولكن توفر مقياساً للمنافسة الصحيّة، مثل التنس والريشة الطائرة والبولينج والجولف وكرة المضرب أو الاسكواش. أو

انشغل بحِرَف أكثر فردية حيث مايزال من الممكن أن تستمتع بها مع صديق، كالتنزه على الأقدام في الطبيعة، وركوب الدراجات الهوائية في الجبال، والسباحة تحت الماء. وهكذا.



**ابحث عن مخرج صحي للتخلص من الإلحاحات غير الاجتماعية.** كل شخص يجب أن يُنفِّس من وقت لآخر. وكما عرفت سابقاً، فالنشاط البدني هو أحد أفضل الطرق لفعل ذلك. من الأفضل بكثير أن تتخلص من عدوانيتك في مباراة كرة مضرب حماسية، أو جولة من (الكيك بوكسينغ)، أو لعبة كرة قدم تمسك فيها الخصم، من أن تفعل ذلك بطرق قد يُؤذى فيها شخصاً ما.

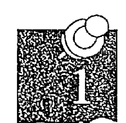
# 24 لماذا استمتع بكوني غاضباً؟

*أجد نفسي منزعجاً وأنا أحب ذلك. عندما أكون غاضباً، لا أرغب دائماً بأن أهدأ. وأستمر بالشعور بالغضب لفترة طويلة بعد أن ينتهي السبب الحقيقي للغضب. أشعر بأنني قوي وأكثر حيوية ومُسيطر على الأمور عندما أكون غاضباً.*

يغضب الناس لعدة أسباب. إن الشعور بالألم أو بالذنب أو بعدم الأمن أو بالضعف أو بالخيانة هي بضعة من الأسباب الكامنة التي تسبب الغضب. في الوقت الذي من الممكن أن يكون الغضب استجابة صحية وطبيعية لحالة محددة، فإن الاستمرار فيه ليس كذلك. فمن الممكن أن يؤدي إلى مجموعة من الاعتلالات النفسية والجسدية، لا يقل أبسطها عن الاكتئاب.

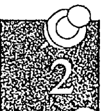
هناك عدة أسباب لاستمرارك في غضبك. أي منها، أو مجموعة منها، يمكن أن يكون تفسيرات لهذا السلوك. (1) الغضب هو انفعال قوي ويفيد كقناع لمشاعر أخرى، مشاعر تفضل أن لا تختبرها ولا تعترف بها. إن أفكاراً عن أشياء مثل الدونيّة أو الاكتئاب تكون أقل احتمالاً في أن تظهر

على السطح عندما تكون غاضباً. (2) قد يكون هناك فراغ عاطفي. الغضب يتيح لك أن تشعر بشيء ما، أن تشعر بأنك حيّ. قد يكون الغضب الإنفعال الوحيد الذي يمكنك الشعور به والذي يظهر جلياً ويدوم ليملأ هذا الفرغ. (3) قد يقدم لك الغضب إحساساً بالذات. فأنت تحتاج لشيء تؤمن به، شيء تدافع عنه. والغضب يعطيك شيئاً لتشعر ويولّد عاطفة نحو شيء ما. (4) ربما تعتقد أنك تحتاج إلى غضب وإلى شعورٍ بالضجر لكي يعطيك دافعاً للقيام بعمل وصنع تغييرات في حياتك. عليك أن تبلغ الحضيض قبل أن تتمكن من قلب الأشياء. تريد أن توجِد ألماً كافياً لتحفيز نفسك لتصنع تغييراً في حياتك. (5) إنها الطريقة الوحيدة التي تشعر بأن الناس سيستمعون إليك أو يحترموك. إذا لم تغضب، فقد يظن الآخرون أنك لا تهتم بشكل كافٍ أو أنك ليست جاداً.



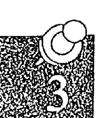
**تحرّى إن كان غضبك يخفي مشاعر أخرى.** عندما تغضب، ما هي الأحداث أو المواقف التي تفجِّره؟ حدد بدقة كيف تشعر مباشرة قبل أن ينفجر الغضب؟ هل يبعد الغضب مشاعر ألم أو نقص أو ذنب أو خوف عن الطريق؟ تلك هي المشاعر التي لم تكن قادراً على مواجهتها، وهي السبب في أنك تصعِّد الغضب كآلية دفاع لتلهي بها نفسك.

يجد الغضب مصدره في الخوف. من الممكن أن تغضب بدون أن تكون خائفاً أولاً. ابحث عن مصدر خوفك. أنظر إليه، وتفحصه بشكل موضوعي. الإدراك هو سلاح قوي. لا تهرب من المشاعر السلبية بعد الآن؛ واجهها بصدق بحيث يمكنك التعامل معها. واجه الغضب، أيضاً، وأنت تعلم أنه ساعدك في التغلب على المشاكل في الماضي ولكنه لم يعد يخدمك لفترة أطول من ذلك. بمجرد أن تفهم السبب المؤدي للغضب، فإنه لن يعد يستحوذ عليك مرة أخرى.



**ابحث عن الإثارة بطرق أخرى.** قد تعتقد أنه من المؤثر جداً أن تصل إلى الحضيض، ثم تقوم بعملية إنقاذ مفاجئة في الدقيقة الأخيرة لتقلب الموقف تماماً. فكر مرة ثانية. بعد سنوات من ترك نفسك ضجراً، مع فواصل من الإنفجارات العَرَضيّة والتي، أخيراً، تفعل فيها شيء ما ـ بمعنى آخر، المعاناة من الألم الذي كان من الممكن تجنبه بسهولة ـ لقد علّمت نفسك أن الحياة هي عبارة عن لا شيء سوى سلسلة من أزمات حياة وموت. هل تريد حقاً أن تستمر في الحياة بهذه الطريقة؟ إذا كنت ترى أن عجلات سيارتك تحتاج لهواء، فلماذا لا تعالج الموضوع الآن؟ لماذا تنتظر إلى أن ينفجروا في منتصف طريقك أثناء رحلة مسافتها ثلاثمائة ميل، وتشترك في تمثيلية، وتجعل كل شخص، بشكل عام، بائساً؟

إذا كان ما تتوق إليه هو إثارة مسرحية، فهنالك طرقاً أفضل بكثير لتجربة ذلك، كالقفز بالمظلات في الهواء والطيران الشراعي وتسلق الصخور وسباق السيارات وسباق القوارب السريعة. هناك أعداداً لا تحصى من الرياضات المثيرة ورحلات المغامرات زهيدة التكلفة والتي تتيح لك أن تختبر همتك حقاً. اشترك بها!



**جرِّب تعابيراً مختلفة من القوة ووسع مهاراتك القيادية.** الشغف والقوة والإيمان، جميعها صفات رائعة بالفعل. صِل بين نار غضبك وشدته بشكل ذكي بحيث يحترمك الناس ولا يخافون منك. الكلمات والتصرفات القاسية والعنيفة ليست الطريقة الوحيدة لتجعل الناس يصغون ـ في الحقيقة، الجميع يعلم أن الأشخاص المستبدين هم جبناء في الواقع. أظهر أنك مسيطر على أفعالك ومدرك لتأثيراتها. أشياء

قليلة تفرض الاحترام أسرع من كلمات هادئة ومعدّلة بحرص ولكنها تُحيط بنصل سكين.

عرّف نفسك بقوة وشغف وشجاعة، وليس بغضب. تعلّم الفرق بين العدوانية والتوكيد. استفد من كتب القيادة، والبرامج وحلقات البحث والدورات. تعلّم ما الذي جعل قادة العالم عظماء جداً، وادرس صفات الناس الذين تشعر تجاههم بإعجاب كبير.

# 25 لماذا أفعل أكثر الأشياء غباءً؟

*أنا لست غبياً. لدي منطق وأعرف كيف أتدبر أموري، وحتى أنني قرأت كتاباً أو اثنين. ولكنني، أحياناً، أقوم بأكثر الأشياء غباءً على الإطلاق، ابتداءً من شراء سيارة لم أُرِدها أبداً إلى طلب وجبة لا أحبها.*

**يقوم** جميعنا بأفعال غبية. وأولئك الواثقين من أنفسهم ويشعرون بالأمن، يمكنهم، عن طيب خاطر، أن يتقبّلوا حقيقة أنهم فعلوا شيئاً، عند استعادته والتفكر فيه، لم يكن أذكى فكرة. وأولئك ذوو التقدير المتدني لذاتهم يحاولون، غالباً، تبرير تصرفهم بعيداً عن أنفسهم. لذا، فإن إدراك حقيقة أنك فعلت شيئاً غبياً هو في الحقيقة شيء جيد، ما دمت قادراً على تقبُّل مسؤولية تصرفك.

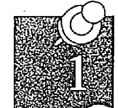
في بعض الأحيان نكون مشتتين أو نتخذ قرارات بتسرُّع، والتي يمكن، بالطبع، أن تؤدي إلى خيارات سيئة. هنالك عامل آخر، وهو مبدأ نفسي فعلي مسيطر وراء ما يسمى بسلوك غبي. وهذا له علاقة بالقدرة على

اتخاذ قرار مستقل عن قرارات سابقة. وكلما كانت صورة الشخص الذاتية أعلى، كانت فرصة اتخاذ قرارات مستقلة عن تصرف سابق أكبر. وإذا كانت صورتك الذاتية متدنية أو سلبية، فأنت مُجْبر على تبرير أفعال سابقة لك بحيث يمكن أن تكون "على صواب". فأنت تأكل طعاماً لا تريده، لأنك طلبته. وتشاهد شريط فيديو لا تريد في الواقع أن تراه، لأنك ذهبت كل الطريق إلى محل الفيديو في المطر لتحصل عليه. أنت تحاول باستمرار أن "تكون على حق،" بتبرير أفعال قديمة بسلوك متسق جديد. بمعنى آخر، مشاهدة شريط الفيديو الذي مشيت مشياً متعباً عبر المدينة لتحصل عليه، يجعل من الحصول على شريط الفيديو عملاً ً ذكياً حتى وإن لم تعد تشعر برغبة في مشاهدته. كان شغلك الشاغل هو أن تكون على حق، حتى لو كان ذلك يعني تعريض قرارات حالية للخطر من أجل إرضاء وتبرير تصرفات سابقة.

معظم الناس *يريدون* أن يكونوا على صواب، ولكنك *تحتاج* لأن تكون على صواب. أنت تبقى في المواقف الخاسرة لأنها الطريقة الوحيدة التي تستطيع فيها أن تكون على صواب، متأملاً أن الأمور ستنقلب. اهتمامك بأن تسوء المشكلة قليل جداً، لأنه، بالنسبة لك، الخطأ هو الخطأ والفشل هو الفشل. وأنت نادراً ما تبدأ بداية جديدة تماماً بدلاً من الاستمرار في خطة سابقة عادت عليك بالخسارة وتلقي بنقودك الجيدة على أشياء سيئة، مرة تلو الأخرى. هذا يحصل عندما يكون الأمل ضعيفاً في أن تتمكن من قلب الأمور لكي تكون على صواب.

المثال المُطْلق لهذا السلوك يظهر جليّاً في الدعوة إلى العضوية في طائفة ذات طقوس دينية متطرفة. قد تتساءل كيف يمكن لأي شخص أن ينجذب إلى هذه الطقوس، حيث يتخلى الأعضاء عن الأسرة والأصدقاء

والممتلكات، وفي بعض الحالات المؤسفة، يتخلون عن حياتهم. فكلما كان تقدير الذات عند الشخص أعلى، قلَّت احتمالية وقوعه فريسة لطائفة متطرفة. والشخص الذي لديه صورة ذاتية إيجابية يمكن أن يعترف لنفسه وللآخرين أنه فعل شيئاً أحمقاً. وأولئك الذين يفتقرون إلى الإحساس بقيمة ذاتهم، لا يمكنهم تحمُّل الشك في قراراتهم، أو قيمتهم أو ذكائهم. الطريقة المستخدمة للدخول في عضوية الطائفة المتطرفة تسير ببطء في توريط الشخص على مدى فترة من الزمن. وكل خطوة جديدة على طريق الانغماس، تجبر الشخص أن يبرر تصرفاته السابقة. ولهذا الهسبب لا يتوجه أعضاء هذه الطائفة إلى شخص ما و يقولوا: "أنت، هل تريد الانضمام إلى طائفتنا والتخلي عن كل ممتلكاتك؟"

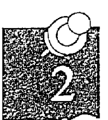


**تعلـّم من أخطائك، وقلل خسائرك وواصل طريقك.** لا يوجد نهائياً قرار محفور في الحجر. القرارات التي تتخذها هي خاصة بك، ويمكنك تغييرها في اللحظة التي تدرك فيها أنها لم تعد تساعدك في أفضل مصالحك. لنفترض أنك ذهبت مع زوجتك إلى السينما، وبعد مرور خمس دقائق على بداية الفيلم، أدركت أنه أسوأ ما رأيته منذ سنوات. ولكنك أنفقت 14$ ثمن التذاكر، و9$ ثمن البوشار والعصير والحلوى و3$ أجرة وضع السيارة في الموقف العمومي، ناهيك عن مصاريف مجالسة الطفل في المنزل. ستحصل على قيمة نقودك حتى لو أدى ذلك إلى قتلك!

إذا تراجعت عن الموقف، يكون من السهل أن تسأل نفسك بعض الأسئلة المنطقية: هل عليَّ أن أهدر وقتي لمجرد أنني بذرت نقودي؟ هل أُشبعت أفضل إهتماماتي؟ وماذا عن اهتمامات زوجتي؟ ماذا يمكنني أن أفعل لتقليل

خسائرنا في هذه الحالة؟ ما هي الخيارات التي مازالت متوفرة؟ ربما يمكنك أنت وزوجتك أن تتركا الفيلم وتستفيدان من وجود جليسة طفلكما لتذهبا لتناول الطعام أو تلحقا بافتتاح معرض فنون في وسط البلدة.

دوّن قائمة بالأسئلة كتلك المقترحة أعلاه. احمل هذه القائمة معك في محفظتك بحيث يمكنك أن تراجعها بسرعة في أي وقت يبدو فيه أنك لا تحصل على النتائج التي توقعتها. بعدئذ، إذا كان من الممكن تحسين حالتك بأية طريقة، حتى لو كان بمجرد تقليل خسائرك، فتصرف بناءً على ذلك. تخلى عن إهدار وقتاً وطاقة ثمينين وأنت تحاول أن تبرر قراراً سابقاً؛ مُذكِّراً نفسك بأن من غير المنطقي أن تمزج خطأً مع آخر. وكن ليناً مع نفسك ـ كيف يمكننا أن نتعلم إذا لم يكن من الأخطاء التي نرتكبها؟



**عزز تقديرك لذاتك عن طريق تسجيل قراراتك الناجحة.**

إذا كان "كونك على صواب" وتبرير جميع قرارتك أهم من إمتاع نفسك، فهذه إشارة على أنك كنت تتلهف للعرفان. فإذا لم يكن أحد راغب بإعطائك ذلك العرفان، فعليك أن تتولى الأمر بنفسك. الآن، أعد النظر في جميع القرارات التي اتخذتها ولم تسر كما أردت، أو، على العكس، أعطت نتائج إيجابية. دوّنها في دفتر يومياتك أو في دفتر مربوط بشكل جميل وفيه صفحات فارغة، أو ابتكر شريط تسجيل صوتي يمكنك أن تسرد فيه قصص نجاحك مع خلفية من موسيقاك المفضلة. بعد ذلك، في أي وقت تشعر أنك تريد أن تؤنب نفسك، عد، بدلاً من ذلك، إلى دفتر اليوميات أو إلى شريط التسجيل واستلهم من جبل الشواهد بأنك فعلاً شخص يستحق الاحترام.

# 26 لماذا أشعر بأنني غير محبوب؟

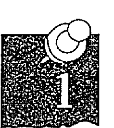
*أكثر وأكثر، يبدو العالم بالنسبة لي بارداً وعدوانياً. يبدو النـاس، حتى العائلة والأصدقاء، بعيدون ومنفصلون عني. يوجد فراغ فـي أعماقي بحاجة دائماً إلى أن يُملأ. أبحث عن الحب حيث يمكـن أن أجده، حتى لو كان فـي علاقـة سيئة. قـد أفعـل أي شـيء لأكون محبوباً و لأكسب عواطف الآخرين. أحياناً كثيرة أشعر بأن العالم تخلى عني، وأنني مرفوض من قِبل الجميع.*

**بالرغم** من أنك تتوق بشِدّة إلى أن تكون محبوباً، فإنك تـُمترس نفسك، حامياً إياها من الرفض والألم والأذى. وإن وقاية بقايا صورتك الذاتية هـي أولى أولوياتك ومسألة حياة أو موت بالنسبة لك. لن تخاطر أكثر بالإضـرار بصورتك الذاتية، حتى لو بهدف كسب الاهتمام والحب اللذين تحتاجهما جداً. عندما تتوق لأن تكون محبوباً، لا يمكنك المخاطرة بأن تـُرفض. إذا لم تسمح للآخرين بالدخول، فلن يتمكنوا من أخذ جزء منك عندما يهجرون.

وعندما يتدبر أحدهم اختراق متراسك، فإنك تبعده لأنك تشعر بأنك لا تستحق ذات الحب الذي تنشده بشِدَّة.

توسع الخندق المائي من حولك قد يكون أحد مظاهر انهماكك بشؤونك الذاتية. فإذا كنت مغموراً ومستغرقاً جداً بطموحاتك واهتماماتك ورغباتك، فلن يكون هناك متسعاً للحب.

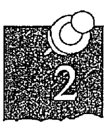
إن الحب، مثل جميع العواطف، هو انعكاس، ولا يمكنك أن تتلقى من الآخرين ما لا تملكه أنت نفسك. أولئك الذين استحوذ عليهم الجشع وامتلأت قلوبهم بالكراهية، يشعرون فقط بالجشع والكراهية من الناس الذين حولهم. بدون أن يوجد الحب بداخلك، فإن عطشك لن يُروى من قِبل الآخرين، بغض النظر كم تبذل من الجهد في البحث عنه.



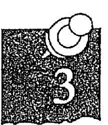
**اعتنِ بحيوان.** اقتنائك لحيوانات أليفة هو أحد أفضل الأشياء التي يمكنك أن تفعلها من أجل صحتك العقلية والعاطفية. أظهرت الدراسات، في الواقع، أن الأشخاص المرضى أو الجرحى الذين يتولون مسؤولية العناية بحيوان أليف، يتعافون أسرع بكثير. لماذا يحدث ذلك؟ إن أحد الأسباب هو أن الحيوانات الأليفة تمنح حباً غير مشروط وتؤمِّن شعوراً بمتعة العطاء. من السهل حبهم، وهذا يجعلك تشعر أفضل لإعطائهم حبك. ويبدو أن الكلاب، بشكل خاص، لا ترغب بشيء أكثر من أن تكون معك وتعطيك حبها. والأهم أكثر من ذلك، أنه ليس هناك أي مخاطرة مع الحيوان الأليف. فأنت لن تضطر لأن تقلق لأنك قد تقول صدفة شيئاً ما يؤذي مشاعر الحيوان، أو تشعر أنك تحت وطأة أن تقوم بأفضل تصرفاتك طوال الوقت. بكل بساطة فإن الحيوانات ـ سواء أكانوا كلاباً أو قططاً أو عصافيراً أو أسماكاً أو أرانباً أو سحالي أو

خنازير غينية ـ لا تطلب شيئاً سوى الحصول على حاجاتها الأساسية والسماح لك بأن تحبها وتعجب بها حسب شروطك أنت.

عندما تعتني بشخص ما يعتمد عليك، لا يمكنك إلا أن تملأ الفراغ العاطفي. وبمجرد أن تعطي الحب، فإنك تجتذب ذلك من الآخرين وتصبح أكثر انفتاحاً لاستقباله.




**افعل أشياء محببة دون ذكر مصدرها.** جرِّب كيف يكون الأمر عندما تعطي بإيثار، وأنت مدفوع بالحب أو الحنان، وبدون أن تكون خائفاً من أن سخاءك سيُرفَض. تبرَّع بكتب وملابس إلى بيت النساء المُعنفات الواقع في منتصف الطريق. شارك في صندوق معونة من أجل إرسال الأطفال المحرومين إلى معسكر صيفي. ساعد في دعم مكتبة منطقتك المحلية، ومركز الفنون الثقافية أو معهد الأبحاث. ولن يردَّ أحد منحتك.




**أحبَّ نفسك.** إنه أمر يدعو للسخرية، ولكن أولئك الذين يحبون أنفسهم ـ والذين يقدرون قيمتهم وقدرهم، وليس أولئك الذين يبجِّلون فقط أنفسهم إلى درجة استبعاد الآخرين ـ محبوبون من باقي الناس. إنه مثل الاعتقاد السائد بأن البنوك ترحب بإقراض المال فقط للأشخاص الذين لا يحتاجونه.

اصنع لنفسك "مجازفة إئتمانية ممتازة" بان تحب نفسك وتكون مفيداً لها ـ حالاً. لا تنتظر إلى أن ينقص وزنك كيلوغرامين أو تبتكر أداة دمج برامج العقل الالكتروني التالية الكبيرة أو تنهي ترايثلون الرجل الحديدي. قم بتنفيذها الآن. إذا كنت تخبر نفسك لمدة ثلاث سنوات أنك

في أحد تلك الأيام ستقضي أسبوعاً في ذلك الكوخ قرب البحيرة، فافعل ذلك الآن.إذهب إلى حلقة البحث تلك التي كنت فضولياً بشأنها لمدة شهور. احضر دروس تعليم الطيران. وعندما تتذوق اللذة والبهجة اللتين تقدمهما الحياة، فإنك تصبح لا تقاوم بالنسبة للآخرين. لذا، لا تنكر نفسك بعد الآن، افعل ذلك الآن! ولا تقلق بأن حبك لنفسك يعني بأنه لا يوجد لديك متسع لحب الآخرين.

# 27 لماذا أفضل أن أساعد الآخرين على أن أساعد نفسي؟

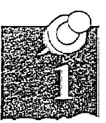
*أضحي باحتياجاتي الخاصة من أجل الآخرين. أتخلى عن ما أريده وأغيّر خططي لتتلائم تقريباً مع أي شخص يحتاج لمساعدتي. أهرع غالباً لمساعدة أصدقائي حتى لو كان ذلك يعني ترك كل شيء أقوم به.*

**بالطبع،** هناك شيء مثل الإيثار. ولكن عندما تُصادر احتياجاتك الخاصة من أجل منفعة شخص آخر، فربما أنك تماديت به. فقد تفضل أن تعتني بالآخرين لأن ذلك يبتعد بك عن مشاكلك الخاصة. فمن الأسهل بكثير إسداء نصيحة للآخرين من تفحّص حياتك الخاصة.

وفي حالات متطرفة قد لا تكرِّس وقتك فقط، ولكن حياتك كلها من أجل الناس الآخرين. فأنت تشعر أنك غير قادر على إنجاز أي شيء عظيم في حياتك الخاصة، لذا، ولكي تجد هدفاً، فإنك تكيّف نفسك لخدمة مصالح الآخرين. في الوقت الذي يمكن أن يكون فيه هذا التصرف هو نفسه، فإن

الدافع مختلف تماماً عن شخص يكرِّس حياته لخدمة الإنسانية. فأولئك الأشخاص يساعدون الآخرين لأنهم عاطفيون ويشعرون أن ذلك هو هدفهم في الحياة. أما أنت فتساعد الآخرين على حساب نفسك.

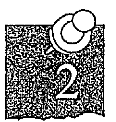
تتنازل عن عواطفك واستمتاعك لأنك لا تشعر بأنك تستحق أو حتى قادر على شق حياة منتجة وجديرة لنفسك. وهذا ناشئ عن الشعور بعدم الأهلية وعقدة النقص، فقيمتك الذاتية معتمدة على آراء الآخرين. وتهتم كثيراً بما يفكر به الآخرون عنك.



**دع الآخرين يساعدوك دون الشعور بأن عليك أن تعطي شيئاً بالمقابل.** إذا كنت تتخذ دور الشهيد الذي لم يتغنَ به الشعراء، فقد تجد في هذا أصعب وأكثر شيء إزعاجاً قمت بعمله في حياتك. ولكن يجب عليك القيام به. أطلب ممن حولك مساعدة أو خدمات أو شكر وعرفان. فإذا كانوا يستحقون بصدق أن يكونوا أصدقاء، فلن يستاؤوا من طلبك؛ في الواقع، أنهم ربما سيتحمسون لإمكانية كونهم قادرين أخيراً على مساعدتك (ربما كانوا يحاولون أن يفعلوا ذلك منذ سنوات دون أن ينجحوا). إذا خفت من طلب مساعدة من أصدقائك، شاعراً أن من الممكن أن تُعتبر أنانياً، فقل لنفسك أن هذه طريقة يمكنك بها مساعدتهم عن طريق السماح لهم بالحصول على متعة تقديم مساعدتهم لك.

الفكرة من هذا التمرين ليست إيجاد ديون إضافية عليك "لتسددها"، ولكن ببساطة لكي ترى كيف يكون الأمر على الطرف الآخر من السياج، مستفيداً من كرم شخص آخر. تعلَّم أن ترك شخصاً آخر يأخذ دوراً في طهي طعام الغداء أو دفع الفواتير أو إصلاح السيارة، لن يقضي عليك.

استخدم الوقت الإضافي الذي يوفره لك ذلك الأمر في عمل شيء ما لنفسك، أو خذ قسطاً من الراحة المستحقة بجدارة.



**أعد الصلة بهدفك.** قبل فعل أي شيء لأي شخص، اسأل نفسك: "هل أفعل ذلك لأنني أحب ذلك الشخص، أم لأنني أريد ذلك الشخص أن يحبني؟" تعلّم أن تعرف الفرق بين تكريم رغباتك الشخصية ومجرد المساعدة بتنفيذ رغبات الآخرين انطلاقاً من الحاجة للقبول. إذا كان دافعك لمساعدة شخص ما هو أن تجعل ذلك الشخص يحبك أم لتتجنب أن يتم فهمك بشكل غير مناسب، عندئذ لا تقم بمساعدته. يجب عليك أن تعيد تدريب نفسك على فعل الأشياء بسبب قناعاتك أنت، وليس قناعات الآخرين.

ما هو شغفك في الحياة؟ لماذا تقوم بفعل الأشياء التي تفعلها؟ إسترد شغفك الآن. دوّن ما هو الشيء المهم بالنسبة لك في الحياة، وما هي أهم أهدافك، ولماذا هي مهمة بالنسبة لك. وماذا ستجني بامتلاكك لها؟ استمتع بتحقيق تلك الأهداف وتخيل نفسك تعيشها الآن، بتفاصيل مفعمة بالحيوية تبعث فيها الحياة.

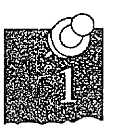
# 28 لماذا أقوم بتقديم خدمات لأشخاص لا أميل إليهم؟

*أوافق على أن أوصل بسيارتي شخصاً لا أميل إليه من العمل إلى المنزل. أخطط للذهاب مع شخص لا أطيقه. أدفع نقوداً من أجل قضايا لا أوافق عليها وأقضي وقتاً في أشياء ليس لي فيها مصلحة على الإطلاق.*

**عندما** يقدِّم أحدهم لك خدمة لا يمكنك أن تردها له، فقد يجعلك ذلك منزعجاً. ولهذا السبب تقدِّم الجماعات الدينية وردة أو هدية أخرى في المطار. فهم يعلمون أن معظم الناس سيشعرون بالإجبار على أن يعطوهم تبرع بسيط. أنت تعلم أنك غير مجبر على ذلك، ولكن يمكن أن تشعر بالانزعاج بالرغم من أنك لم تطلب الهدية أصلاً.

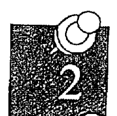
قد لا تتمكن حتى من تقبُّل هدية ذات مدلول حسن ونية صادقة من صديق دون الشعور بقليل من الاضطراب. فأنت تنزعج إذا لم تستطع أن تردَّ خدمة لأنك تشعر بأنك لا تستحقها. إن فعل شيء بالمقابل يسمح لك أن

تبرر تلَقيكَ الخدمة الأولى. إنك تشعر، في كل مرة، أنه من الممكن اعتبارك أنانياً ووقحاً إذا لم تُردّ هدية أو خدمة مشابهة. إن رأي الآخرين يعني كل شيء بالنسبة لك. أنت تسرع لمساعدة شخص ما، حتى لو لم تكن تحبه حقاً. موافقة الآخرين، سواء أكنت تحبهم أم لا، هي شيء أساسي بالنسبة لتقديرك لذاتك. وتعليق غير لطيف من شخص بالكاد تعرفه، يمكن أن يدمر يومك كله، أو حتى أسبوعك. والتصرف النموذجي لك سيكون إرسال مذكرة شكر مقابل مذكرة شكرٍ استلمتها.



**تدرب على قول كلمة "لا".** ابدأ بقول لا لنفسك في المرآة. تظاهر بأنك قد سُئلت للتو من قِبل رئيس أعضاء جمعية الحرفيين التي تنتسب إليها أن تكتب وتُنتج وتوزع ثلاثمائة نسخة من التقرير السنوي في الغد. انظر مباشرة في المرآة، ثبت نفسك بنظرة قاسية مليئة بالثقة بالنفس، وقل بهدوء لا. لاحظ أنه لم يحدث شيئاً مرعباً عندما تفعل ذلك؛ لم تتحول في لحظة من دكتور (جيكل) إلى مستر (هايد). لقد رفضت طلباً غير معقول، ومع ذلك لم ينهار العالم. لا تشعر أبداً بأنك مُلزَم بتقديم تبرير أو عذر. لا هي جملة كاملة، وغالباً ستعمل بفعالية رائعة.

بعد أن تشعر بالارتياح بفعل ذلك، حاول القيام بها مع أشخاص آخرين. تدرب على قول لا في مواقف غير رسمية في البداية، ثم قُلها عندما تبدو المجازفة أكبر. لا تستخدم هذه العملية في إيجاد وحش عديم الشعور يرفض جميع الطلبات بشكل أتوماتيكي، ولكن، ببساطة، لتتعلم كيف تدافع عن نفسك. وستكون وسيلة لا تُقدّر بثمن في إعطائك قدرة لتقرر بسرعة متى تكون مُستَغلاً. ألا تفضل أن تساعد الناس الذين يستحقون المساعدة بصدق بدلاً من أولئك الذين يبحثون فقط عن توصيلة مجانية؟



**كن مدركاً بأن الناس يحترمون القوة.** القوة تشمل معرفة قدراتك وحدودك، ورغباتك، أيضاً. أنت لست مضطراً لأن تكون خنوعاً لتجعل الناس يحبونك. يتوقع الأصدقاء الحقيقيون منك أن تعرف ما يمكنك وما لا يمكنك فعله، وأن تخبرهم متى تُبلغ حدودك بحيث يمكنهم أن يساعدوك، إذا كان ذلك ضرورياً. عندما تريد أن ترفض طلباً، لا تعتذر بشكل مفرط أو تقدِّم آلاف الأعذار. قل، بكل بساطة: "أنا آسف، لا أستطيع مساعدتك؛ ربما مرة ثانية."

الشخص الذي يقصد استغلالك، ربما يتصرف كصديق لك عندما تخضع لطلبه ولكنه، في الواقع، لن يحترمك. إنه يستغلك فقط. إذا رفضت لهذا النوع من الأشخاص طلبه، وأصرّ على معرفة لماذا لا تستطيع أن تساعده، أو، من ناحية أخرى، يحاول أن يهاجمك بزلة الشعور بالذنب، اجعله في موقف دفاعي. جرِّب واحدة مما يلي: "بالتأكيد أن شخصاً محبوباً مثلك عنده العديد من الأشخاص يمكنه الطلب منهم. لماذا أنت مصرّ بعناد على الطلب مني؟" "أنا أحترم خصوصيتك. هل هناك سبب لعدم إيصالك نفس المجاملة لي؟" "أنت تعرف أنني سأساعدك إذا كنت قادراً على ذلك، أليس كذلك؟"

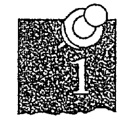
# 29 لماذا أنا متقيّد بالأعراف؟

*أكون في اجتماع ولدي فكرة عظيمة، ولكن شيئاً ما بداخلي يمنعني من التكلم جهراً. في أقل من لحظة يمكنني أن أتحول من شخص منبسط غير متحفظ واجتماعي إلى شخص انطوائي وخجول. أحياناً أكون مغامراً، وأحياناً أخرى حذراً؛ أحياناً أكون قائداً وأحياناً أخرى أكون تابعاً. إن طبيعتي الحقيقية لا تظهر دائماً، وكأن لي شخصية تشبه الحرباء(شخص متقلّب)، أتكيّف وأتأقلم مع البيئة المحيطة بي، حتى لو كان ذلك يعني طمس ذاتي الحقيقية. في بعض الأحيان أشعر بأنني لا أعرف حتى من أنا.*

**التغيير** المستمر والمتواصل في تصرفاتك هو مؤشر على صورة ذاتية ضعيفة. هذا يجعلك سهل التخويف. فأنت تخاف أن لا يحبك الناس إذا عرفوك حقاً. فتخفي ذاتك الأصلية وتفعل أي شيء لتمنع الناس من اكتشاف ذاتك الحقيقية.

لديك حاجة ماسّة لأن تُمتَدح و تُقدَّر، لذا فأنت تغيّر تصرفاتك لكي

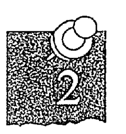
تزيد رغبتك الكامنة في الإطراء والأوسمة. ومع ذلك، فأنت حريص بأن لا تبرز كثيرا؛ فهذا ليس هو نوع الانتباه الذي تنشده. في الوقت الذي تفضل فيه أن تُشكر، فإنك تخاف من تسليط الأضواء. الكثير من الاهتمام يجعلك مرتبكاً؛ وتكون أكثر أريحية عندما تختلط مع الأكثرية. أولئك الواثقون والمرتاحون مع أنفسهم، لديهم الشخصية الأكثر تماسكاً. إن أساس تصرف المرء يجب أن لا يعتمد على اكتساب موافقة الآخرين. عدم شعورك بالطمأنينة يجعلك تبحث عن المديح والتأييد من كل من تقابلهم.



**تدرب على مهارات المناقشة وخذ موقفاً لفظياً وغير لفظي.** قد يبدو مخيفاً في البداية أن تدافع عن موقف يعارضه الآخرون، ولكنها من أكثر المهارات المفيدة التي يمكنك أن تَبْرع فيها. بغض النظرعن مدى توافق شخصين مع بعضهما، فإنهما لن يتوافقا في كل موضوع ـ فإذا توافقا، فهنالك شيء ما خطأ. كن مبتهجاً لأننا جميعنا مختلفون. لو كنّا جميعنا متشابهون، فماذا ستكون الغاية من النهوض من السرير؟ لاحظ أن التعارض لا يعني البغض. يمكن أن يختلف شخصان عاطفياً بشأن موضوع أو عدة مواضيع، ومع ذلك يتشاركان بالصداقة والاحترام والإعجاب والحب. لا أحد يمتلك حق احتكار الحقيقة ـ لا أنت ولا أي شخص آخر. فلك الحق في آرائك كما للشخص الآخر الحق في آرائه.

لذا، ابدأ بتجريب طرقاً أكثر فعالية في التعبير عن آرائك. انضم إلى مجموعة مخصصة لمهارات الخطابة. يمكنك التعلُّم، في جو آمن وغير مُهدد، مهارات المناقشة والتقديم، وأن تتلقى تغذية راجعة قيّمة من زملاء مساندين. أو ابحث عن فرص في المنزل، والعمل والمواقف الاجتماعية حيث يمكنك أن تؤكد على فكرة ما نيابة عن شخص آخر، وكأنك محامي مدافع

عام في محكمة عدل. أو، في المرة القادمة إذا شعرت بأنك أُسكِت في اجتماع في العمل، دوِّن الفكرة الرائعة التي لم تتح لك الفرصة للتعبير عنها بالكلام، وسلّمها إلى مراقبك أو رئيسك. كن معروفاً بأفكارك الرائعة، وستتميز عن الآخرين بتفوقك.



**احضر دروس أدب مسرحي أو انضم إلى مجموعة مسرحية.** إذا كنت تتوارى من تسليط الضوء عليك، فربما أن هذا هو الشيء الذي تحتاجه بالذات لكي تبني ثقتك بنفسك. تعهد بحضور دورة تعليم مسرحي للكبار، أو تجربة أداء أو قرّاء مسرحيين. من المثير للسخرية، أن ذلك يقدِّم إحدى أفضل الطرق لتكتشف من أنت: أثناء عملية افتراض شخصيات مختلفة، تكتسب فهماً أعمق لمن تكون أنت حقاً وماذا تقدِّم لكل دور.

هنالك تمرين مفيد في هذا السياق، وهو أن تصبح مراهقاً من جديد. فسنوات المراهقة هي عندما شعر معظمنا بالحاجة إلى التمرد أو عدم التقيد بالعادات والأعراف. ربما أنك تمردت فعلياً وربما لم تفعل. حاول أن تكتشف كيف يكون الوضع عندما تفعل أشياء بشكل مختلف عن الآخرين، أو، على الأقل مختلف عن أصحاب النفوذ. استخدم هذه المشاعر لتعزز إحساسك بنفسك كإنسان راشد.

# 30 لماذا أقسو جداً على نفسي؟

*يجن جنوني على نفسي عندما أفسِد شيئاً، مع أنني أعرف أنني قمت بأفضل ما يمكنني القيام به. أنا أسوأ ناقد لذاتي عندما يتعلق الأمر بأدائي أو مظهري أو سلوكي. أوبخ نفسي على أشياء فعلتها وأشياء لم أفعلها. إذا نفذت تسعة وتسعون بالمئة من الأعمال بإتقان ولخبطت قليلاً في العمل رقم مئة، فذلك هو العمل الذي أركز عليه وأتذكره.*

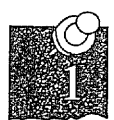
**قد** تكون مدفوعاً بمثاليات وتوقعات غير واقعية مفروضة عليك من نفسك ومن الآخرين. وأنت لم تصل أبداً إلى مستوى تلك المقاييس وتوبخ نفسك عندما لا تتوافق مع توقعاتك. يوجد هنالك فجوة بين ما تفعل وبين ما تشعر أنه يجب عليك أن تقوم بفعله. إنها هذه الفجوة التي تقع فيها باستمرار. إنها المكان الذي تعيش فيه. فأنت غير قادر نهائياً على تقدير إنجازاتك لأنك منشغل جداً بنقد جهودك. وأنت غير قادر على رؤية نفسك

كما هي عليه حقاً، لأنك ترى ما لست عليه. حياتك كلها معركة مستمرة بين التوقعات والنتائج، معركة تنتج دائماً حالة خسارة بالنسبة لك. وفي الوقت الذي يمكن أن ترى فيه التوقعات الكبيرة كدافع يقودك إلى النجاح، فقد لا تفعل الكثير في ما يتعلق بحياتك. بعد فترة وجيزة ترى فائدة بسيطة في الكفاح من أجل شيء لن تحققه أبداً. وإنجازاتك قليلة لأنك غير قادرعلى التركيز على هدفك، وبدلاً من ذلك تستغرق في شيء لم يسِر تماماً كما خططت له. أنت في الغالب، مستغرق في تفاصيل ومثاليات الكمال غير الواقعية.

إن النقد الذاتي المجرد يُستخدم لإخفاء عدم إطمئنان معين وعميق، ويُعتبر كتبرير لعدم القيام بأي عمل. إن جملة مثل: "لا أستطيع أن أفعل أي شيء بشكل صحيح" يجعل من المقبول حتى عدم المحاولة، وذلك لكونك ستلاقي الفشل على أي حال. اعتقادك بأن أنفك كبير يمكن أن يتضخم ليصل إلى نتيجة بأنه لا أحد سيجدك جذاباً، لذا، فلا توجد فائدة في مقابلة أحد.

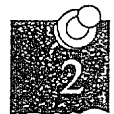
توبيخك لنفسك بقسوة يُستخدم أيضاً كآلية دفاع، ويزودك بوسيلة لهزيمة الآخرين بالضربة القاضية. فأنت تخاف أن يوبخك الآخرون بسبب أدائك، لذا، تصبح قاسياً على نفسك علناً. وهذا بالتالي يجعل الآخرين يتخذون وضع "لا تكن قاسياً جداً على نفسك."

إن كل حرب مهمة تُشن في البداية في قلبك وعقلك. فهناك المكان الذي تربح فيه وتخسر. الطريقة التي تنكشف فيها حقيقتك هي مجرد تعبير عن نتيجة تم تقريرها مسبقاً من قِبلك. فأنت تريد أن تساند نفسك. الحياة صعبة بما يكفي وبدون أن يكون للعدو مركزاً في عقلك.

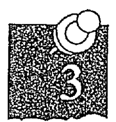


**حرر نفسك من التوقعات غير الواقعية.** ارجع بذاكرتك عبر طفولتك وابحث عن الأحداث التي تلقيت فيها رسائل: "أنت لست جيداً بما فيه الكفاية." هل حضرت إلى المنزل وأنت مليء بالإثارة بحصولك على 95٪ في امتحانك التهجئة، ولكن والديك أظهرا استياءً أن علامتك لم تكن 100٪؟ هل كان من المتوقع أن تلعب لفريق الجامعة لكرة القدم، مثل أخيك الأكبر، بالرغم من أنك لم تكن تمتلك نفس الموهبة أو الرغبة لتلك اللعبة؟ هل وعدت نفسك بأنك ستكون مليونيراً عند بلوغك الخامسة والعشرين من عمرك، وحتى الآن لم يحدث ذلك؟

تفحّص ما الذي كسبته من حملك لمثل هذه التوقعات طوال تلك السنوات ومعاقبة نفسك بها. هل كان التأثير النهائي هو تحفيزك أم عدم تحفيزك؟



**أعلن حريتك الآن.** ابتكر إعلان استقلالك الخاص مصرحاً بأنك تحرر نفسك، الآن وللأبد، من استبداد التوقعات القديمة. دوّن كل اعتقاد من تلك الاعتقادات القديمة، مترافقة مع عدد السنين التي كانت تساهم فيها بتعاستك، وارسم حرف X كبير وأسود فوقها. ثم أعلن أن اليوم هو اليوم رقم واحد. احتفل بحقيقة أنه يمكنك إيجاد أهداف جديدة لنفسك، واستنبط أساليب جديدة لتحقيقها. أضف هذه الأهداف والأساليب الجديدة إلى إعلان استقلالك واقسم على أن هذه هي المثاليات الجديدة التي ستحتفظ بها لنفسك. ضع بروازاً لهذه الوثيقة وضعها في مكان لائق حيث تراها كل يوم. راجعها بشكل متكرر لترى مدى تقدمك وكافئ نفسك لكل مرحلة تقطعها في درب تحقيقك لأهدافك.




**في كل مرة تبدأ فيها بانتقاد نفسك، حولّها مباشرة إلى مديح.** بما أنك تتحدث إلى نفسك باستمرار على أي حال، استخدم هذه القدرة لبناء نفسك بدلاً من تمزيق نفسك. في المرة القادمة عندما تفكّر: "لماذا أرتدي أفضل ملابسي من أجل الحفلة؟ أشعر كأنني أبله كبير!" بدِّلها بـ: "أنا سعيد بأنني تحملت عناء أرتداء ملابسي، لأنني أحب أن أظهر أنيقاً. وهذا يجعلني أشعر بالسعادة!" قد يبدو ذلك غريباً تماماً بالنسبة لك في البداية، ولكنك ستحصل على الكثير والكثير من التمرّس. في الحقيقة، أنك بمجرد أن تبدأ بالعمل على ذلك فإنك ستذهل ربما لعدد المرات في اليوم الواحد التي كنت تنتقد فيها نفسك. استخدم كل واحدة من تلك الفرص لتزيد تقديرك لذاتك.

في نهاية المطاف، يمكنك أن تدوّن، أيضاً، جميع الأشياء التي قلتها وفعلتها أو فكرت بها، وانتهت بشكل جيد. اكتبها على أحد وجهي الورقة. وعلى الوجه الآخر، اكتب أي شيء لم ينتهي بالضبط كما كان متوقعاً. قارن وجهي الورقة، أيهما يحتوي على بنود أكثر؟

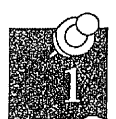
# 31 لماذا يتغير سلوكي بالاعتماد على سلوك الآخرين؟

*أكون في حلقة بحث وأريد حقاً أن أسأل سؤالاً ، ولكنني لا أفعل. وفي الحال، يبدأ الآخرون بتوجيه الأسئلة ، في ذلك الوقت أسأل أنا سؤالي. إنني أنظر إلى الآخرين من أجل الحصول على تلميحات تدلني كيف أتصرف ، وأشعر بأنني منزعج جداً لكوني محور اهتمام.*

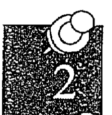
**إننا** ننظر، كمجتمع، غالباً إلى الآخرين من أجل تلميحات عن كيف يجب علينا أن نتصرف. فمعظمنا توابع، ولسنا قادة، نسير على الطريق المطروق بكل أريحية وسهولة، ونادراً ما نشكّل وجهتنا الخاصة. ونفضل أن ندع الآخرين يحددون المعايير ثم نوافق عليها ، ونحن حريصون على أن لا نُحدث اضطراباً. تستخدم الكوميديا التلفزيونية ضحكات مسجلة من أجل هذا السبب بالذات. هل ستجد أن شيئاً ما يكون أكثر إضحاكاً إذا ضحك عليه الآخرون؟ كثير من الناس يراهنون أنك ستفعل.

هذا التصرف موجود في جوانب أخرى من حياتك. عندما تسمح لتصرفك أن يتأثر بتصرف الآخرين، فأنت تضحي بأن تُتقبَّل رغباتك واحتياجاتك الخاصة. الأشخاص المستقلون والواثقون بأنفسهم، تكون احتمالية السيطرة عليهم من قِبل الأكثرية قليلة إذا شعروا أنها ليست في مصلحتهم. إنهم يعرفون ماذا يريدون، ولا يهتمون إذا وقفوا لوحدهم. ولكنك لا تريد أن تبرز أو تجذب الانتباه على أنك مفكر مستقل. فالنسبة لك هذا مؤشر على العزلة. وأنت تفضل أن تكون مطيعاً وجزءاً من الجماعة.

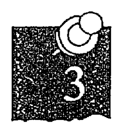
لهذا السبب أنت تعيد التفكير بقرارك معتمداً على تصرف الآخرين. إذا رأيت على الطريق السريع حركة مرورية تسير في الاتجاه المعاكس، فإنك تتساءل إذا كنت تسير في الطريق الخطأ. أنت هو من يسأل كل شخص ماذا يطلب في المطعم. تريد أن تتأكد من أنك تحصل على شيء "جيد."



**كن الأول.** في المرة القادمة عندما تكون مع مجموعة من الناس، وسنحت لك الفرصة لكي تشارك في معلومات عن نفسك، كن الأول في التطوع. لا تنتظر لترى ما سيقوله الآخرون. تصرف وكأنها آخر فرصة لك في الحياة لكي تقول شيئاً ما، وإذا لم تستغل هذه الفرصة، فإنك لن تتمكن من أن تنطق بكلمة أخرى طوال حياتك. في الحصة أو في حلقة البحث أو في الاجتماع، إرفع يدك أولاً؛ في المطعم، اطلب ما تريد بالفعل بدلاً من انتظار الآخرين في مجموعتك. بعد مرور شهر من الآن، من سيهتم أو يتذكر ما الذي طلبته؟



**تعوّد على سماع صوتك.** يستجيب العديد من الناس بشكل سلبي في أول مرة يسمعون فيها أنفسهم على شريط تسجيل سمعي. لا تجعل ذلك يثنيك. أحضر جهاز تسجيل وابدأ باستخدامه في حوارات متنوعة. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر أن مهاراتك في التحدث على الهاتف يمكن أن تحتاج لقليل من الصقل، قم بتسجيل دورك في المحادثة، ثم استمع إليه مباشرة. أنا أضمن أن ذلك سيزودك بتغذية راجعة ممتازة يمكنك استخدامها الآن، "لم أكن أعرف أنني قلت (آه) كثيراً." في الواقع، أن تلك يمكن أن تكون إحدى أكثر أدوات مساعدتك ملائمة وثقة، ولن تكذب عليك أبداً.



**اكتشف المتعة في المتابعة الفردية.** اقض وقتاً لوحدك، وأنت تقوم فقط بشيء ممتع جداً بحيث تفقد الشعور بالوقت. بالنسبة لبعض الناس، يمكن تنفيذ هذا الأمر بالركض، وبالنسبة لآخرين بالرسم أو بالبستنة (أعمال الحديقة)، أو بصيد السمك أو بركوب الدراجة الهوائية أو بتسلق الجبال. لا يهم ما هو النشاط؛ فقط استفد منه كفرصة لإعادة الاتصال مع نفسك.



**تذكر أننا جميعنا لدينا حياة واحدة لنعيشها.** ركز عقلك على هذا الأمر في المرة القادمة التي يتم فيها إغراؤك باتباع طريق الهزيمة. عبّر (إيمرسون) عن ذلك بطريقة أفضل عندما كتب: "لا تكن رعديداً في أفعالك؛ فالحياة كلها تجربة." هل يمكنك تذكر الماضي القريب، عندما كنت عصبياً وقلقاً بشأن الامتحانات النهائية، ومواعيد طبيب الأسنان ومقابلات العمل؟ وبعد كل ذلك التوتر والتعرق، ماذا حدث؟ جاء اليوم المنتظر وانتهى، مثل باقي الأيام. لقد بقيت على قيد الحياة وواصلت حياتك

لتعيش يوماً آخر. لذا، في المرة القادمة عندما تجد نفسك متردداً لأن تكون نفسك، تذكر أن الوقت الحالي، أيضاً، سيصبح قريباً مجرد ذكرى. أي نوع من الذكريات ترغب أن يكون؟

هنالك قصة رائعة عن رجل دين كان يحتجّ من أجل قضية كان يؤمن بها بشِدّة. فسأله صديق له: "ماذا تظن أنك ستفعل؟ لا يمكنك أن تغيّر العالَم." أجاب رجل الدين: "ربما أن الأمر كذلك، ولكن العالَم لا يمكن أن يغيرني." كن نفسك.

# 32 لماذا أنا تنافسي جداً؟

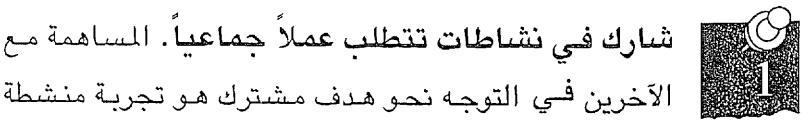
*كل شيء في الحياة هو منافسة بالنسبة لي، ويجب أن أربح في كل شيء أفعله. أرى معظم الأشياء في الحياة كالأبيض والأسود؛ فإما أن أكون ناجحاً أو لا أكون. أشعر بالفخر العظيم بالربح، ولكنني خاسر سيء جداً.*

**إنه** ليس شيئاً سيئاً ابداً أن تمتلك روحاً تنافسية صحية. ومع ذلك، فإن الرغبة في أن تفعل أفضل ما عندك، هو شيء مختلف تماماً عن حاجتك لأن تربح. لديك حاجة لأن تثبت شيئاً للآخرين ولنفسك. وتفعل أي شيء ممكن لكي تربح لأنك بأمس الحاجة للاستحسان. أنت تشك في جدارتك وتحتاج لمديح الآخرين لتقوّي مفهوماً ذاتياً متداعياً.

أنت تؤمن بأن عليك أن تفعل شيئاً عظيماً لتكون شخصاً عظيماً. أنت تعرِّف نفسك بإنجازاتك وإخفاقاتك. ببساطة، إذا ربحت مباراة تنس، فأنت تشعر كرابح. وإذا خسرت، فأنت إذن خاسر. في كل مواجهة، إما أن تكبر صورتك الذاتية أو تتضاءل.

إن لديك حاجة لأن تكون على صواب طوال الوقت. ونادراً، إن لم يكن نهائياً، ما تعترف بالهزيمة، حتى عندما يكون من الواضح أنك على خطأ. لا يمكنك المخاطرة بالارتياب بقرارك وآرائك، وتدافع عن وجهة نظرك حتى لو لم تعد تؤمن بها بعد ذلك. وربما تصبح حتى أكثر انفعالاً في الدفاع عن آرائك عندما يكون لديك شكوك بشأن موقفك. هذه محاولة غير واعية لتقنع نفسك والآخرين بأنك على صواب.

وتشعر أنك تمتلك القليل بما يتعلق بالإنجازات لكي يقيّمك الناس بها. بالمختصر، فإنك تدع الناس يعرفون كم أنت عظيم بالطريقة الوحيدة التي تقدر عليها. بالاضافة إلى المسارعة في الإفصاح عن معرفتك وتجربتك وحكمتك في منافسات معينة. أنت سريع في إسداء النصيحة وسهل الإنزعاج إذا لم تُتخذ ككلام مُنزل. إن تقدير ذاتك يكمن في القيمة التي يضعها الآخرين في معرفتك، ورفض أفكارك يظهر كرفض لك. لهذا السبب يستمتع كبار السن في تشارك معرفة وحكمة سنوات حياتهم. بالنسبة للبعض، فهي كل ماجمعوه؛ وهي الطريقة الوحيدة ليظهروا للعالم أنهم أشخاص ذوو شأن، أو حتى أشخاص مميزون.



**شارك في نشاطات تتطلب عملاً جماعياً.** المساهمة مع الآخرين في التوجه نحو هدف مشترك هو تجربة منشطة بشكل مدهش. شارك في نشاطات تنافسية وغير تنافسية بحيث تشعر بكل ما في التعاون من مغزى. العديد من الرياضات تعتمد على العمل الجماعي. ومن أجل الربح، يجب على الأعضاء أن يركزوا على مصلحة الفريق بالإضافة إلى قيام كل فرد بتقديم أفضل ما لديه. لنفترض انك تلعب الهوكي. وأنت تتحكم بالكرة، ومن مسافة ترى رمية تتجه نحو

مرمى منافسك المفتوح. ولكنها رمية طويلة. فإذا مررتها إلى زميلك في الفريق والذي يحتل موقعاً أفضل، فإن فرص فريقك في التسجيل أفضل بكثير.

بالطبع، يوجد مجموعة من النشاطات غير التنافسية والتي تنمّي مهاراتك التعاونية. ماذا عن النوادي أو الهيئات في العمل وفي المدرسة أو في مناطق أخرى؟ ما رأيك بالتبرع بجهودك لحملة تنظيف جماعي، حيث لا يتلقى أي شخص شهرة فردية، ولكن يحصل الجميع على الرضا والفخر بمعرفة أنهم ساعدوا في تجميل الحي؟ ما رأيك بالتطوع لبناء ودهان الساحة الخلفية للإنتاج المسرحي في مدرسة ثانوية؟ الفرص غير محدودة والحاجة ماسّة.

2 **تجاوز حدود مجال خبرتك.** الثقة بالنفس والقيمة الذاتية هما شيئان مختلفان. فالثقة بالنفس تتعلق بمفهومك عن مستوى القدرة في حالات معينة. أما القيمة الذاتية فهي القيمة التي تضعها لنفسك كإنسان. لمجرد أنك لست عظيماً في شيء ما، لا يجعلك أقل قيمة أو أقل عظمة. كل شخص لديه شيء يجيده، ولكن المشاكل تظهر عندما تبدأ بتعريف نفسك بإنجازاتك فحسب. أنت أكثر بكثير من إنجازاتك! اليوم، ابحث عن مسعى لا تعرف عنه شيئاً، أو لا شيء تقريباً. قرر أن تتابعه بشغف، بصرف النظر عن مدى الإتقان الذي تؤديه فيه. اجعل التعلُّم، وليس الكمال، هو هدفك. حالما تشعر أنك بدأت تكتسب كفاءة في مجال نشاط ما، انتقل إلى مهارة أخرى مازالت تحتاج إلى الكثير من العمل، بحيث تبقى في منحنى مستمر من التعلُّم. على سبيل المثال، إذا اخترت التنس، يمكنك التركيز على إرسالك ثم تنتقل إلى وقفتك أو الضربة بظاهر المضرب. وإذا

اخترت العزف على البيانو، يمكنك التركيز على العزف بالنظر إلى النوتة ثم على الإيقاع ثم على المقطع الموسيقي.

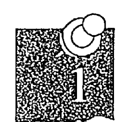
إذا أردت، ضع نظام مكافأة/عقوبة لتعزز فكرة أن الهدف من هذا التمرين هو التعلُّم. ضع مخططاً تُظهر فيه مناطق الكفاءة بحيث يمكنك تتبع تقدمك. كافئ نفسك على أحداث مختلفة. ولكن يجب أن تكون صادقاً بشكل صارم مع نفسك. وفي أي وقت تبدأ فيه بالانشغال بالكمال، توقّف!

# 33 لماذا أشعر بالحاجة لأن أسيطر على الآخرين؟

*بالرغم من أنني لست متيقناً بشأن الإتجاهات، إلا أنني أصرّ على القول إلى أين المسير. فمن المهم بالنسبة لي أن أجعل الآخرين يرون طريقتي في التفكير، وأن يتبنوا وجهة نظري. فأنا، عادة، أعرف ما هو الأفضل للآخرين، ويزعجني حقاً أن لا يأخذوا بنصيحتي.*

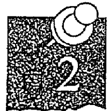
**أنت** تخلط بين كونك مسيطراً وكونك محترماً. وتشعر أنه إذا لم يستمع الناس إلى آرائك وأفكارك، فهم لا يحترمونك كشخص. وتنزعج من مشاعر غير واعية بالنقص. هذه المشاعر تظهر واضحة في شخصيات السيطرة والتحكم. أنت تحاول أن تعوض مشاعر العجز في حياتك عن طريق السيطرة على حياة الآخرين. ولأنك تحتاج أن تكون مسيطراً، فإنك تقمع الآخرين لتشعر بالتفوق نفسياً. وتنطق بجمل مثل: "لا يمكنك فعل أي شيء بشكل صحيح،" "كم مرة أخبرتك أن لا تفعل ذلك بتلك الطريقة؟" "لا تهتم، سأفعله بنفسي."

قد تكون ما يمكن أن تعتبر أفضل تسمية له "مهووس بالسيطرة". في الغالب أنت إنسان ناجح، شخص غني، بخلاف نظرائك الناجحون (كما أوجز في الفقرة السابقة)، متحكم جداً في حياتك. ومع ذلك، هنالك حاجة كامنة لتبقى في موقع قوة في جميع المواقف. وبالرغم من أنك ناجح، فماتزال تضمر مشاعراً بالنقص.



**ابتكر شريط تسجيل صوتي "للتقدير الذاتي"**. إن الحاجة للسيطرة على الآخرين تصبح ملحة أقل بكثير حالما تتخلص من مشاعرك بالنقص والعجز. أعد النظر في ماضيك وتعرّف على الأشخاص الذين كان استحسانهم هو الأهم بالنسبة لك. هل مازلت تتوق إلى كلمات الإطراء من والديك، ومعلميك أو من شخصيات أخرى ذات نفوذ؟ ماذا عن ظروفك الحالية ـ هل تحتاج لأن تسمع مديحاً وإثباتاً من رئيسك وزملائك أو الآخرين؟ أي نوع من المديح بالضبط تريد أن تسمع؟

أكتب نصاً يقول لك فيه كل من أولئك الأشخاص المهمين كل ما تريد أن تسمعه من كل منهم: كم أنت ذكي، يالها من موهبة لا تنضب تلك التي تمتلكها، كم يعجبهم ما يمكنك أن تفعل، وهلم جراً. ثم سجلها على شريط ـ ثلاثون دقيقة مدة مناسبة ـ تستمع إليه مرة في اليوم على الأقل. ضع في الكلمات عاطفة وإقناعاً قدر المستطاع. سجّل نسخاً من الشريط بحيث يكون لديك واحداً في العمل وواحداً في السيارة وواحداً في المنزل. استمع إليه كلما بدأت طاقتك الذهنية والجسدية تضعف. إنها تصنع المعجزات في تقوية تقديرك لذاتك وتقلل حاجتك إلى السيطرة على الآخرين.



**قم ببناء مهاراتك القيادية والتعزيزية.** القيادة لا تعني السيطرة والتحكم. بل إنها ترتبط بالاهتمام بالناس: أن تكون حساساً لحاجاتهم وتُحفزهم لكي يعملوا من أجل مصالحهم و/أو من أجل مصلحة الجماعة. يعرف الآباء والمعلمون الفعالون أن الأطفال يتعلمون أفضل ليس عن طريق السيطرة أو قسراً، ولكن بإعطائهم الفرصة لاتخاذ قرارات هامة و تحمّل النتائج بأنفسهم (في حدود السلامة العامة، بالطبع).

إذا كان تفسير السيطرة غريب عليك، اقرأ سيرة حياة قادة ملهمين. ستجد أنهم جميعاً كانوا بارعين في المحافظة على قوتهم مع رحمة. بدون فهم الأبعاد الإنسانية، لا يمكنك السيطرة على نفسك أو على الآخرين.

إذا لم يكن يوجد أطفال ولا مراهقين في حياتك، ابحث أو اقترض بعضهم - اقضِ يوماً في الشهر مع إبنة، أو ابن، أخيك/ أختك، أو تطوّع لبضعة ساعات للعمل كمعلِّم مساعد في روضة أو مركز عناية نهاري. فذلك لن يذهلك فقط، بل سيتيح لك أن تعيد توجيه نزعتك للسيطرة نحو هدف أكثر استحقاقاً: القيادة الحقيقية.

# 34 لماذا أتمنى سراً أن يفشل الآخرون؟

*إنها صديقة رائعة لي، ولكن ينتابني إحساس بالرضا عندما أكتشف أن خطيبها قد تخلّى عنها. أشعر قليلاً بالذنب للتفكير بهذه الطريقة، ولكنني لا أستطيع أن أمنع نفسي. أحب أن أسمع أثرياء خسروا أموالهم، وعن علاقات لم تنجح.*

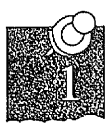
**جميعنا** نشعر بالغيرة والحسد من وقت لآخر، ولكنك ترتاح كثيراً عند فشل الآخرين. بالرغم من أنك لا تفعل أي شيء لكي تسبب الأسى والحزن للشخص الآخر، فإنك تحصل على بهجة وسرور عندما يصيبهم بلاء.

إن محنة الآخرين تجعلك تشعر أفضل بالنسبة لحياتك. فأنت نفسك تتنافس مع كل شخص آخر لأنك تقيس نجاحك بمقارنته مع نجاح الآخرين. فالفشل بالنسبة لشخص ما يتحول إلى نجاح بالنسبة لك.

كلما أردت أن تشعر أفضل بشأن أين موقعك في الحياة، تنظر إلى الآخرين الذين هم في حال أسوأ منك. وأنت لست بحاجة لأن تعمل بجد

لتصبح ناجحاً طالما أنك أفضل حالاً من أولئك الذين حولك. وتفضل أن تكون سمكة كبيرة في بركة صغيرة على أن تكون سمكة صغيرة في بركة كبيرة. لذلك، تبحث عن إحاطة نفسك بأشخاص أسوأ حالاً منك ليكونوا كتذكير مستمر بمدى عظمة ما تفعله.

إنك ترى العالم كمسابقة كبيرة واحدة، حيث يتنافس كل شخص ضد كل شخص آخر. وعلى أحد المستويات، تشعر أنه يوجد كمية محددة من الحظ الجيد والسيء. وتعتقد أنه لا مجال لأن يتمكن كل شخص من الحصول على كل شيء، فقانون المعدلات يقتضي أنه يوجد فقط قدر محدد من الحظ الجيد ليشمل الجميع. عندما يفشل الأشخاص الآخرون، تشعر أنه يوجد فرصة أفضل لك لكي تنجح. وعندما يصيب الحظ السيء شخصاً آخر، فإنك تتنهد تنهيدة ارتياح غير واعية بأنك لم تكن الشخص الذي كان ضحية لقانون المعدلات.

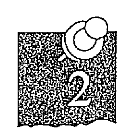


**قم بإيجاد أهداف تثيرك وتابعها بشغف.** الغيرة من نجاح الأشخاص الآخرين هي بالتأكيد إشارة على أنك تشعر بأنك غير مُنجز في حياتك. ورؤيتهم يستمتعون بثمار جهدهم هو تذكير مؤلم بأنك لا تملك ما تريد ولم تكن تبحث عنه بنشاط.

ماذا تفعل لكسب رزقك؟ هل عملك أو مهنتك يفيان بالمتطلبات التي ترغب بها؟ هل لديك فرصة للنمو، على الصعيدين الشخصي والمهني؟ هل تعمل على إحداث اختلاف إيجابي للناس الآخرين؟ ما هي النشاطات التي تملأ معظم ساعات صحوك؟ أجب على هذه الأسئلة الآن. ثم في حالة ذهنية من الإدراك بأن نجاحك مضمون آلياً، دوّن أكثر شيء تريد أن تفعله في حياتك. أي عمل يعطيك أكبر إحساس بالهدف؟ ما هي أنواع الناس الذين

ترغب أن تحيط نفسك بهم؟ أين تريد أن تعيش؟ إحلم أحلاماً كبيرة قدر استطاعتك وكن واضحاً كما تريد.

حوّل رؤيتك وأهدافك إلى الشكل الذي يمكنك أن تراجعه كل يوم – شريط تسجيل سمعي أو صورة أو رسم بياني أو قائمة أو مُلصق – واجعله تصويري وواضح. هذا يجعل الأمر ممكناً لك لتكون مُنجزاً في ذات اللحظة التي تنطلق بها نحو أهدافك الجديدة، حاصلاً على متعة ليس فقط بالوصول إلى وجهتك، بل بعملية الوصول إلى هناك، أيضاً.



**إعلم أن الحياة ليست لعبة محصلتها النهائية تساوي صفراً.** على العكس لما يمكن أن يكون قد قيل لك وأنت تكبر، لا يوجد مخزون محدد من المصادر. عندما يكسب شخص ما، فالجميع يكسب. وكل نصر يحققه شخص واحد، هو اختراق للجميع. عندما يسجّل سبّاح أولمبي رقماً قياسياً عالمياً جديداً، فذلك يحفّز الآخرين على استدعاء أفضل ما بداخلهم و يتخطون إلى ما وراء ذلك الإنجاز لإحراز أرقام قياسية جديدة للأداء البشري. عندما يكشف اختصاصي علم وراثة أسراراً جديدة لجزيء الـ DNA، فهذا يضيف إلى قاعدة معلوماتنا ويمكننا من تحسين حالة البشر.

من كلمات شاعر القرن السابع عشر الإنجليزي (جون دون): "ليس هناك إنسان عبارة عن جزيرة كاملة بحد ذاتها؛ كل إنسان هو جزء من القارة... موت أي إنسان يُضعفني لأنني ضمن الجنس البشري؛ ولذلك لا تطلب أن تعرف لمن يُقرع الجرس؛ إنه يقرع لك."

# 35

## لماذا أنزعج كثيراً من أصغر وأسخف الأمور؟

*من الممكن أن يكون أي شيء. زر يقع من قميصي؛ أو عصيري ينسكب على الكرسي؛ أو أحدهم يقطع علي الطريق. كل ذلك يجعلني أصبح ساخطاً، وكأنها كوارث كبرى. وأنا معروف بمزاجي السيء و ضيق خلقي. فأنا أغضب جداً من أي شيء، تقريباً. أصبح ساخطاً وعدوانياً تجاه أي شخص لأي سبب. وأحبط بسهولة من الأشخاص الذين لا يفهمون وجهة نظري بسرعة.*

**ربما** لا يوجد في حياتك ما يمتص طاقتك. وبدون شيء يستهلك انفعالك وطاقتك، فلا ملاذ لديك، لا شيء يسندك ولا شيء يقدم لك منظوراً عن ما هو مهم حقيقة في حياتك. التركيز والهدف هما ما يعطي المرء المنظور، وأنت تفتقر إليهما.

بدون هدف، فإنك تفقد المنظور الملائم، وتمتص الأشياء البسيطة

انتباهك في أي وقت. الشخص الذي لديه حياة حافلة لا يقلق بالأمور الصغيرة. ولهذا السبب يقول الناس أن تجربة الاقتراب من الموت تغيّر كل حياتهم. إنها تضع الأشياء وفقاً لعلاقاتها الصحيحة أو أهميتها النسبية. بعد أن تمر بتجربة الاقتراب من الموت فإن الخدش في أرضية غرفة الطعام، لم يعد، بطريقة ما، مهماً. فالمنظورية تحدد بالضبط كيف نرى العالم. وبدون شيء تتحرك نحوه أو شيء تركز انتباهك عليه، فأنت تفقد المنظور كله. وأي شيء بسيط يظهر، لم يعد جزءاً من حياتك. إنه حياتك.

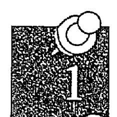
عندما تنزعج من الأشياء الصغيرة، فإنك تترك القليل من الوقت والانتباه من أجل ملاحقة الأشياء الكبيرة. الانزعاج بسبب الأشياء الصغيرة يتيح لك أن تنشغل بدون مواجهة أي من التحديات الحقيقية في الحياة.

إنك تُحبط بشكل متزايد عندما لا تسير الأمور البسيطة بطريقتك، لأنك مدرك أنه ليس لديك أشياء مهمة تعمل عليها، وتُحبط أكثر لأن كل ما لديك هو الأمور الصغيرة. حتى عندما تصبح الأمور الثانوية أسوأ، فإنك تشعر وكأن لا شيء يتم بشكل صحيح. وقد تكون الجملة المألوفة التي تُقال: "ألا يمكن أن أحصل على شيء لطيف في حياتي؟" هذا الإحباط يُستدل عليه في الغالب ظاهرياً. عندما لا يكون الآخرين "مثاليين"، فإنك تصبح عصبياً. وتجد عيباً ومشاكلاً في أية مواجهة و ينفد صبرك تماماً بسبب أي شيء وأي شخص عندما تكون في مزاجك المُحبَط.

ولأنك لست ثابتاً بشكل آمن نفسياً، فإنك تصبح مشلولاً عاطفياً بسرعة عندما يكون هناك شيء في بالك. ولهذا السبب أنت لا تتعامل مع التوتر بشكل جيد. وتكون غير قادر على التركيز أو العمل في أية مهمة عندما يكون هناك شيء ما "يشغل بالك." إنك لا تتعامل مع تحديات الحياة

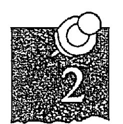
اليومية بالذات بشكل جيد، لأن كل أمر صغير يبدو كأنه مشكلة كبيرة. قد تكون ميّالاً بشكل كبير إلى الوسواس، لأن كل جانب من نفسك يُضخّم. ومع التدقيق المستمر والمتواصل على كل شيء تقريباً، فبالتأكيد أنك ستجد سبباً للاستياء وعدم الرضا.

إذا وجدت نفسك في علاقة انتهت بشكل مفاجئ، وظاهرياً بدون سبب، فهذا قد يكون لب الموضوع. إذا كانت شريكة حياتك تتخبط بدون وجهة أو أهداف حقيقية، فقد رأت العلاقة بينكما كمرساة، شيء ثابت لكي يُتشبث به. وبمجرد أن تصبح مستقرة في مجالات أخرى من الحياة، فإن ثبات العلاقة لم يعد ضرورياً. بالنسبة لك يبدو كأن مشاعر شريكة حياتك قد تغيّرت، بينما، في الواقع، علاقتها بنفسها هي التي تغيّرت.



**في كل صباح، ذكّر نفسك بأمور الحياة المهمة حقاً.** لا توجد طريقة أسرع لاستعادة المنظورية. هل مازلت على قيد الحياة؟ هل تعيش في بلد حرّة؟ هل لديك القدرة لكي تقرر ماذا تفعل بحياتك؟ هل لديك هواء تتنفسه؟ هل يمكنك أن تشعر بأشعة الشمس على وجهك؟ أحصي النعم التي لديك واشكر الله على الهبات التي تمتلكها الآن.

قارن خبراتك بالآخرين الذين لديهم خبرات أقل. اقرأ كتباً أو شاهد أفلاماً تجعلك تدرك كم أنت محظوظ. اقرأ رواية (آن فرانك) "مذكرات فتاة صغيرة"، القصة الحقيقية لعائلتين أجبرتا على الاختباء في سقيفة صغيرة لسنوات خلال الاحتلال النازي لأمستردام في الحرب العالمية الثانية. أي شخص يقرأ هذا الكتاب لا يمكن إلا أن يتأثر بإرادة الروح البشرية في البقاء على قيد الحياة بالرغم من أكثر الظروف رعباً.



**ابتكر مذكرة بصرية تساعدك في تحديد الأولويات.**
اشترِ مرطبانين زجاجيين، أحدهما كبير والآخر صغير. ألصق بطاقة على المرطبان الكبير مكتوب عليها "أمور صغيرة". وعلى قطع من الورق الأبيض (بنفس حجم الأوراق التي تجدها في بسكوت الحظ) أُكتب الأمور الصغيرة التي تؤدي إلى جعلك تغضب بجنون، كأن تجد منشفة مبللة على السرير أو اندلاق حبوب الإفطار في كل مكان على الأرض. ضع هذه القطع الورقية في المرطبان الكبير. وكلما تصرفت بشكل غير مناسب تجاه أي أمر صغير آخر، اكتبه، أيضاً، و دُسّه في المرطبان. خلال فترة قصيرة نوعاً ما، ستكون قد جمّعت الكثير من الأمور الصغيرة؛ في الحقيقة، معظم ما كتبته سيكون "أموراً صغيرة". تلك هي الأشياء التي لا تحتاج لأن تنزعج بشأنها.

ألصق بطاقة على المرطبان الصغير مكتوب عليها "أمور كبيرة." كن انتقائياً جداً بشأن ما تضع في هذا المرطبان؛ من الأفضل أن تحتفظ به للأمور المهمة جداً، مثل ما هي المهنة التي ترغب في الحصول عليها بعد خمس سنوات من الآن، أو إذا أردت أن يكون لك أولاداً. اكتب هذه الأشياء على قطع صغيرة من ورق ذهبي اللون وضعها في مرطبان "الأمور الكبيرة". هذه هي الأشياء التي تستحق التركيز عليها.

بعد كل شهرين، تقريباً، أفرغ المرطبانين. أعد النظر فيما كُتب على القطع الذهبية: هل مازال الأمر يستحق الاحتفاظ بها في مرطبان "الأمور الكبيرة"؟ إذا كان الجواب لا، ارمها واستبدلها بأي أمور أخرى أصبحت مهمة. بالنسبة للقطع البيضاء، فإن شعائر الوداع مسموح بها. أحرقها أو تخلص منها بمتعة وتباهٍ لتحرير نفسك من "الأمور الصغيرة." ابدأ الشهر من جديد بمرطبان "أمور صغيرة" فارغ وانظر إذا كان الأمر يأخذ وقتاً أطول لتملأه هذه المرة.

# 36 لماذا أشعر بأن أمراً سيئاً سيحدث لي إذا حدث أمر جيد؟

*بعد إيجاد مكان جيد لصفّ السيارة أقول في عقلي: انتظر، أراهن أن أحدهم سيصطدم بي هنا. إنني لست قادراً على تقبُّل الحظ الجيد، سواء كان غير متوقعاً أو متوقعاً، بدون شعور منغّص بأنه "سيُعادل" في نهاية الأمر؛ أخشى أنني سأدفع الثمن فيما بعد. أنا لست قادراً نهائياً على الاستمتاع بالحظ الجيد تماماً لأنني، دائماً، أتساءل متى ستقع فردة الحذاء الأخرى.*

**الشعور** بأن الحظ الجيد له "مصيدة" هو اعتقاد شائع، مُعزَز جزئياً بحقيقة أن كثير من الأشياء في الحياة لها مصيدة. فالصديق سيصنع معك معروفاً، ولكن فقط إذا...، أنا أضمن بأنني سأربح إذا...، منذ كنا أطفالاً، كنا نسمع مقتطفات من الحكمة: "لا تحصل على شيء من لا شيء." "تحصل على ما تدفع مقابله،" "ليس هناك غداء مجاناً." بينما هذا التفكير لا

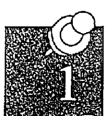
يخلو من تطبيقه العملي، إذا كنت لا تتمكن مطلقاً من تقبُّل الحظ الجيد أياً كان، فتفكيرك ليس مألوفاً جداً.

سواء كنت مرتاحاً بتلقيك للحظ الجيد أم لا يعتمد على مقياس بسيط. إذا كنت تشعر بأنك تستحق الحظ الجيد، إذن، فأنت مرتاح لتلقيك إياه. و نعم، بعض الناس يشعرون بأنهم لا يستحقون موقع جيد لصفّ السيارة. عندما تصادفك ثروة غير متوقعة، فهذا يتسبب في قلق من هذا الشعور بعدم الاستحقاق. وفي الوقت الذي يمكن أن يكون من الصعب أن تقبل هذا الحظ الجيد، فإنك، بالرغم من ذلك، تحصل عليه. كلما كانت والتحدي الأكبر يأتي مع أمور في الحياة تملك السيطرة عليها وتدرك إلى أي درجة تُعيق نجاحاتك.

امتلاكك لصورة ذاتية متدنية والشعور بعدم استحقاق الحظ الجيد، يغيّر سلوكك، حيث يكون أداءك مُتَّسقاً مع صورتك الذاتية. بمعنى آخر، لديك صورة عن نفسك وتقوم بتشكيل أفكارك وتصرفاتك قريباً من هذا المفهوم. لنفترض أنك تلعب جولة من الجولف وتبلي بلاء حسناً. بعد التسجيل في تسع حفر، تدرك أنه إذا واصلت على هذا النحو فإنك ستلعب أفضل لعبة في حياتك. ما الذي يحدث؟ فجأة تبدأ لعبتك بالتحوّل، وتنهي بمجموع نقاط تشعر بأنك، وإن يكن بدون وعي، كان يجب أن تحصل عليه. أو بمعنى أدق، مجموعاً تشعر أنك تستحقه. ببساطة، أداؤك يكون متسقاً مع مفهومك لنوع لاعب الجولف الذي أنت منه. وبتدمير نجاحك، أنت تحقق نبوءتك الشخصية وبإحساس خفي تعطي نفسك إحساساً بالطمأنينة. والنتيجة تتوافق مع تفكيرك. وكل شيء على ما يرام. حياتك في الميزان، ولا يوجد مفاجآت لك اليوم.

ولهذا السبب تماماً أنه عندما تكون بمزاج جيد وتشعر أنك على قمة العالم، تنجز أفضل من الوقت الذي تشعر فيه بالحسرة على نفسك. لديك، على الأقل مؤقتاً، صورة ذاتية إيجابية، وأفكارك وأفعالك متوافقة مع شخص ما يشعر أنه يمكن ويجب أن يقوم بالأداء بشكل جيد. وكذلك، عندما تشعر بإحباط، يعكس أداؤك الأفعال المقدمة من قِبل شخص ما يشعر أنه لا يستحق أن ينجز بشكل جيد.

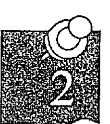
لذا، الشعور بأن شيئاً ما سيئاً سيحدث إذا حدث شيء جيد، يصبح، مما يدعو للسخرية، هو حقيقتك. أنت معذور في هذا التفكير لأنك تعدّل سلوكك باستمرار ليتطابق مع توقعاتك. بالإضافة للراحة النفسية من هذا التناسق، وهذا السلوك يبقى ليعطيك شعوراً جيداً عندما لا يحدث شيء جيد ويبعدك عن متابعة الأشياء الجيدة في الحياة. بالنسبة لك، فإن نقص الحظ الجيد يعني فقط أنك لست مضطراً للقلق بشأن حدوث شيء سيء ليتكافأ الطرفان.



**ابتكر سيناريو يسمح لك بقبول الحظ الجيد.** كلما قلّ ترحيبك بالحظ الجيد في حياتك، قل مجيئه قارعاً على بابك. لكي تخترق مشاعر عدم الاستحقاق أو المعتقد الخرافي، تخيّل شيئاً ينتشلك من الشرك ويتركك بدون أية مسؤولية نهائياً سوى الاستمتاع بحظ مفاجئ وغيرمتوقع. على سبيل المثال، تخيّل أن جنيّاً مساعداً أو ملاكاً حارساً أميناً أو أن روح أحد الأسلاف الذي مات منذ زمن بعيد جداً تحرسك وتحميك وتساعدك طوال الوقت. فإذا كنت خائفاً من الاستمتاع بالكثير من الحظ الجيد بسبب خوفك من أن نفسك اللوّامة ستعاقبك، دع ملاكك الحارس، وليس أنت، يتعامل مع النفس اللوّامة. أو اعتبر أنه عندما

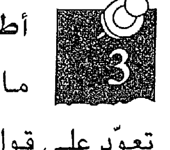
يصيبك الحظ الجيد فذلك لكي يوازن كل الحظ السيء الذي صادفك سابقاً، وليس العكس. أو تخيّل أن الحياة عبارة عن رقعة شطرنج عملاقة، ولسبب قد لا تعرفه أبداً، نُقلت إلى مربع يجلب لك أفضليات معينة.

استرخِ، واقبل حظك الجيد، وأشكر الله على ذلك. وأنت مدرك أن أسرع طريقة لإبعاد الحظ الجيد هي التشكك فيه، والطريقة الأكيدة لجذب المزيد منه هي أن تستمتع به وقتما يقع في أحضانك.



**استبدل التوقعات السلبية بأخرى إيجابية.** أعطِ عقلك شيئاً أفضل من تدمير الذات ليشغل نفسه به. وتذكر أن الأشياء الجيدة لا تحدث منفردة؛ فهي تميل لأن تحدث مجتمعة. لذا، في المرة القادمة عندما يحدث شيء جيد، كن مُنتشياً، فيبدو أن الأمر سيستمر، ومن المحتمل أنك ستتلقى المزيد من حسن الحظ في المستقبل القريب!

كل مرة يحدث فيها شيء جيد، كرر في نفسك، عشر مرات على الأقل، وبدون استثناء، "أنا ممتن جداً لحظي الجيد. أنا سعيد أنه حدث، لأنني أستحقه، وأنا أستحق حتى أكثر من ذلك!" ثم تخيّل ماذا سيحدث إذا استمرت الأشياء تصادفك. هل ستستمر بالتسجيل بالقرب من المعدل على حفر الجولف التسع الباقية وبالفعل تحصل على أعظم لعبة في حياتك؟ في العمل، هل ستحصل ليس فقط على الزيادة التي طلبتها، ولكن على ترقية وشكر، أيضاً؟ كن جريئاً بأن تحلم، واجعل حلمك كبيراً.



**أطلب ما تشاء.** مرة في اليوم، أطلب من شخص ما شيئاً ما. يمكن أن يكون طلباً كبيراً أو متوسطاً أو صغيراً، ولكن تعوّد على قول ماذا تريد. فبالنتيجة، لا يوجد أحد قارئ أفكار؛ وإذا لم

تعطِ الناس فرصة، فكيف يمكنهم أن يساعدوك؟ أطلب توصيلة إلى مكان عملك؛ أو أطلب مساعدة في كتابة تقرير. لا تتمسك بالطلبات السخيفة؛ تأكد من أنك تطلب شيئاً أساسياً مرة واحدة، على الأقل، في الأسبوع. وبمجرد أن تشعر بالارتياح بالطلب وتلقي المساعدة، فلن تكون متلهفاً جداً لإبعاد الحظ الجيد.

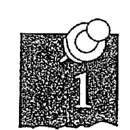
# 37 لماذا أنظر إلى ساعتي لأعرف إذا ما كنت جائعاً أو متعباً؟

*ألقي نظرة على ساعتي وأعرف أن الساعة الرابعة. وحيث أنني لم أتناول طعاماً منذ خمس ساعات، أقول في نفسي، لا بد أن أكون جائعاً. إنني لا أشعر بالجوع، ولكنني أتناول الطعام على أي حال لأنه يجب علي فعل ذلك. أصحو في الصباح وأنا أشعر بالانتعاش فقط لكي أنظر إلى الساعة التي تُظهر أنه مازال لدي ساعتان قبل أن أنهض للذهاب إلى العمل. وفجأة أشعر بالتعب وأعود إلى السرير.*

**أنت** تبحث عن إثبات خارجي وتصديق لمشاعرك بسبب نقص الثقة بالنفس. فأنت غير متيقن من نفسك، ولا تؤمن كثيراً بحدسك أو غريزتك. لم تعد تثق بقرارك، وعندما تكون غير واثق بشأن طريقة العمل، فإنك تبحث عن دليل ملموس أكثر قدر الإمكان قبل اتخاذ قرار. نادراً ما تتضمن معادلتك الغريزة، لأنه إذا اتضح أنه كان قراراً خاطئاً، فإنك تحتاج لأن

تكون قادراً على تحديد الحقائق والدليل، ولتبرير سلوكك. تحتاج لأن تكون قادراً على تبرير أفعالك بالاعتماد على برهان من بينة ظاهرية وليس على شعور داخلي.

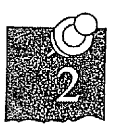
أنت مُتعَب من كونك على خطأ وتشعر أنك لم تعد تمتلك القدرة على اتخاذ قرارات جيدة معتمدة على حكمك. فأنت تهتم بأمور ذات معايير، ولا تهتم، أو تستوعب، بفكرة "التعديل حسب الحاجة". وتفضِّل أن يقوم الآخرين بوضع مقاييس لما هو جيد وملائم.



**عِشْ حياتك في يوم عطلة نهاية الأسبوع، أو لمدة أسبوع كامل، بدون ساعات يد أو ساعات كبيرة.** في عالم اليوم المتسارع، فهذه فترة أكبر مما يمكن أن تظن. عملياً، في كل مكان ننظر إليه نُواجَه بالوقت: في ساعات المعصم وفي أجهزة الطوارئ (بيجر) وأجهزة الفيديو، وساعات الحائط في العمل، وأفران الميكروويف، والحواسيب. وفي أي وقت تصلنا رسائل على بريدنا الصوتي أو على أجهزة تسجيل المكالمات الواردة، نسمع في أي وقت من اليوم وصلت المكالمة.

اخلع ساعة معصمك وضعها في الدرج في عطلة نهاية الأسبوع. أوقف جميع الساعات في منزلك، أو إقلبها إلى الخلف بحيث تواجه الحائط. ستندهش من مدى اعتمادك على الوقت ليخبرك ماذا تفعل ومتى تفعله.

عند العيش بدون ساعة معصمك لبضعة أيام، ستتعلم أن تعتمد أكثر على إحساسك بالجوع وحاجتك للنوم، والخ. إذا لم ينجح يوم عطلة نهاية الأسبوع أو أسبوع كامل في تلك الحيلة، اجعل المدة أطول. ففي النهاية ستلاحظ النتائج.



**قم بنشاطات ليس فيها خيارات "صح" أو "خطأ"**. إذا أخذت موضوع اتخاذ القرارات بشكل جدّي إلى حد كبير، فأنت تحتاج أن تتعلم كم هو ممتع أن تثق بحكمك وتعتمد على غرائزك. المتابعات المبتكرة هي طريقة ممتازة لتحقيق هذه الغاية. افعل شيئاً ما ببساطة من أجل متعة القيام به، كتشكيل قطعة من الصلصال أو رسم لوحة أو كتابة شعر حر أو ابتكار لحن على البيانو. افعل ذلك إلى أن تكون، أنت وحدك، راضياً عن النتائج. لست مضطراً لأن تصل إلى مستوى توقعات أياً كان من الأشخاص الآخرين. فبالنتيجة، إنه إبداعك أنت وليس إبداع أحد آخر. إذا كانت لوحتك تفتقر إلى الواقعية والمنظورية، فماذا في ذلك؟ إذا كان الشكل الخزفي الذي ابتكرته له إبهامين في كل يد، فمن يهتم؟ فقط افعل الأشياء بالطريقة التي تريدها وأعطِ نفسك فسحة لتطلق العنان لخيالك كي يُحلّق.

# 38 لماذا يراودني شعور مزعج بأنني أنسى شيئاً ما؟

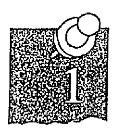
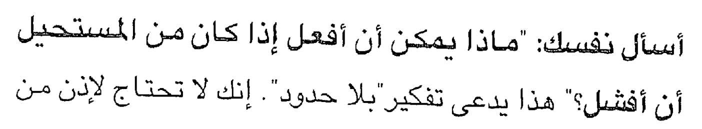
*لا أستطيع أن أحدده، ولكنني لا أستطيع أن أتخلص من هذا الشعور المزعج المستمر بأنني دائماً أنسى شيئاً ما. فهو إما شيء كان يجب أن أفعله أو شيء أحتاج أن أفعله. أنا عادة متحكّم بالأمور، ولكنني مازلت أشعر وكأنني نسيت شيئاً ما. في أي وقت أذهب فيه بإجازة، وبصرف النظر عن عدد المرات التي أتفحّص فيها قائمة "لا تنسى" الخاصة بي، فأنا "أعرف" بأنه يوجد شيء ما قد نسيته.*

**هذا** السلوك يختلف عن الشخص الشارد الذهن في أنه هنا يوجد فقط المفهوم بأنك نسيت شيئاً ما. هذا السلوك ينبثق من شعور لاواعي بأنك لا تفعل ما تريد أن تفعله حقيقة، أو من الشعور بأنك تتغاضى عن شيء ما في حياتك. هذا الشعور يتحول إلى إحساس واعٍ بأنك تنسى أن تفعل شيئاً ما.

إذا كنت محاسِباً، وطوال الوقت تكبت رغبتك بأن تصبح موسيقياً، عندئذ تظهر هذه الرغبة بشكل شعور بأنك نسيت أن تفعل شيئاً معيناً. فعقلك غير قادر على تقبُّل وإدراك طموح غير محقق، لذا فإنه يطفو كإحساس نظري.

وبسبب هذه الإحساسات، فإنك تعيد التفكير في قراراتك وأحكامك. وفي صميم هذا السلوك هناك شعور بعدم الثقة بالنفس. فأنت لا تضع الكثير من الثقة في أحكامك، وترتاب، في الحقيقة، بقدرتك على التعامل مع نفسك. وتحتاج لأن تستمر بتفحُّص نفسك لتتأكد من أنه مهما كانت الأعمال التي تقوم بها، فإنك لن تُفسد الأمور.

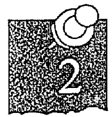
هذا يمكن أن يخلق نوع من الإجبار، لأنك تشعر بالحاجة إلى أن تتأكد من نفسك. فتقوم بالتأكد إذا كنت قد أطفأت الفرن، بالرغم من أنك "واثق تقريباً" بأنك فعلت ذلك. تواصل الذهاب إلى الباب والنافذة والسيارة، "لتتأكد مرة ثانية." ترجع بسيارتك عشرة أميال، لأنك لست واثقاً إذا ما كنت قد أغلقت باب المرآب.

**أسأل نفسك: "ماذا يمكن أن أفعل إذا كان من المستحيل أن أفشل؟"** هذا يدعى تفكير"بلا حدود". إنك لا تحتاج لإذن من أي شخص آخر لكي تحلم، فقط إذنك أنت. وبمجرد أن تجد حلمك، قرر ما هي الخطوات التي يمكنك أن تتخذها لتجعله حقيقة. لماذا تهدر وقتك لإيجاد أسباب تبرر عدم قيامك بعمل شيء ما في الوقت الذي كل ما تحتاجه حقاً هو سبب واحد لفعل ذلك الشيء؟

عندما تُركِّز حياتك على طموح محفِز، فأنت تفقد الحاجة لأن ينتابك هاجس بشأن الأمور الصغيرة كالتساؤل إذا ما كنت قد أغلقت باب المرآب.

كونك مُحفَزَاً برؤية مثيرة يجعل اليقين يحل محل عدم الثقة بالنفس.احصل لنفسك على غاية، وستجد أن طاقاتك تركز نفسها، بشكل آلي، على المساعدة في إظهار رغبتك.



**اشحذ مهارات ذاكرتك.** إذا لم تبدأ بكتابة دفتر يومياتك، افعل ذلك الآن. اكتب كل يوم أهم النشاطات والأفكار والأحلام والإنجازات التي حصلت. إنه شيء مدهش كم هي كثيرة اللحظات الهامة التي نحصل عليها في يوم واحد، ولكن لا نستفيد منها بشكل كامل لأننا لا نسجلها أبداً ونتركها تغرق داخل وعينا. لا تدع ذلك يحدث لك ـ امنح حياتك الاهتمام الذي تستحقه.

بعد مرور سنة واحدة، عد إلى دفترك واقرأ ما كتبته. أتوقع أنك ستكون مندهشاً بابتهاج وسرور من مستوى التبصر الذي أظهرته. استمر به، واجعل الكتابة اليومية عادة مدى الحياة. فكلما قمت بالكتابة، أصبحت أفضل فيها.

# 39

# لماذا أعيش في خوف تام من أن يتأذى أو يُقتل الناس الذين أحبهم؟

*عدة مرات خلال اليوم أفكر بماذا سيحدث إذا مات أحد الأشخاص الذين أحببتهم. إذا تأخر أحد أفراد الأسرة في العودة إلى المنزل، يبدأ خيالي باستكشاف كل سيناريو مرعب. يمكنني أن أكون بمزاج رائع، ثم فجأة أبدأ بالتفكير: "ماذا لو..."*

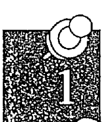
من الواضح أن فقدان أحد أفراد العائلة أو صديق عزيز، يمكن أن يكون تجربة قاسية. اهتماماتك السليمة بسعادة أحباؤك هو شيء طبيعي. ومع ذلك، عندما تشغل تلك المخاوف والقلق أفكارك باستمرار وبشكل ثابت، إلى درجة أنها تتدخل بنوعية حياتك، فهذا أمر ليس فقط غير طبيعي، بل وغير صحي نهائياً.

هذا النوع من القلق الاستحواذي يمكن أن يكون نتيجة قلق عام. ولكن إذا كان متغلغاً ومهيمناً جداً حيث أنه المصدر الرئيس للقلق، إذن

فربما يكون هناك سبب أكثر تحديداً. من المحتمل أنك تربط قيمتك الذاتية وهويتك بأشخاص آخرين. وموت شخص آخر يعني الموت النفسي لذاتك، لأن السبب الكلي لحياتك هو من أجل احترام وحب وإعجاب الناس الذين تحبهم. فإذا مات الشخص الذي ربطت به هدفك، فإن سببك للعيش يبطل. العديد من الأشخاص الناجحين يقولون أن أكثر ما يأسفون عليه هو عدم وجود والديهم على قيد الحياة ليريا إنجازاتهم. إذا كان والداك هما مصدر هدفك، فمن المحتمل أن لا تكون قادراً حتى على التقدم نحو الإنجاز لأن حافزك غائب.

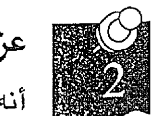
إنك تحتاج لأن تكون إنجازاتك معروفة للعالم، والأهم، لأولئك الذين تحبهم. تشعر أنك تنطلق عكس الزمن. تحتاج لأن تكسب احترام وتباهي جميع الناس في حياتك قبل أن يكون الوقت قد تأخر. هذا القلق من الممكن أن يخنق عاطفتك ومساعيك. فأنت تعيش بأكبر غموض، ومن الممكن أن تصبح متجمداً نفسياً.

حياتك لن تعود ممكنة، ولن يعد لها معنى أو هدف، إذا مات شخص ما. وتصبح مشلولاً بهذا الخوف، وغالباً ما تجد أن لا فائدة من عمل شيء إذا كان من الممكن أن تصبح حياتك تافهة في لحظة. وتشعر أن لديك شيئاً تثبته، ولكنك تواجَه بتساؤل. أنت ممزق بين العمل بجد والمخاطرة بأنك لن "تنتهي في الوقت المناسب" مقابل عدم القيام بفعل أي شيء سوى عدم الشعور بالخذلان بالاقتراب من الإنجاز. هذا النقص في التحكم والغموض يحيك شبكة قلق وهموم في الوقت الذي يسابق فيه عقلك الزمن ليريح نفسه. تشعر بأنك مستعجل وتحت ضغط لأن لديك هذا الموعد النهائي الخفي، ولكنك نادراً ما ترفق مصدره مع هذا الخوف.



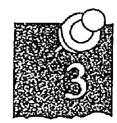
**أخبر الأشخاص المهمين في حياتك كم يعنون لك.** لا تنتظر دقيقة أخرى؛ التقط سماعة الهاتف أو اكتب رسالة ودعهم يعرفون أنك تحبهم وتعجب بهم أو تهتم بشأنهم. إذا انتظرت سبباً "جيداً بما يكفي" لتفعل ذلك، فربما أن ذلك السبب لن يأتي أبداً. لذا قم بذلك الآن. اتصل بوالديك أو قم بزيارتهما. اكتب لهما شعراً أو غنِ لهما أغنية. أرسل رسالة إلى معلمك في الصف السادس الأساسي، أو إلى مدرب فريق الأطفال، واتركه يعرف كم هو كبير الاختلاف الذي صنعه في حياتك. سجل رسالة على شريط لأطفالك أو أحفادك مخبراً إياهم كم هم مميزون.

عندما نهمل فرصاً لإضفاء متعة على حياة شخص ما، فنحن لا نخدع فقط الشخص الآخر، ولكن نخدع أنفسنا، أيضاً. لا تنكر نفسك أكثر من ذلك.



**عزز شخصيتك بإعادة الاتصال برؤيتك الشخصية.** بما أنه شعور عظيم أن تحظى باحترام وإعجاب الأشخاص الذين تحبهم، فإن مساعيك في الحياة يجب أن تعطيك افتخاراً بنفسك. عش نوع الحياة التي ترغب أن تعيشها؛ تابع الأهداف والأحلام التي تحقق ذاتك كإنسان. وبالسعي وراء ما تريد بدلاً من توقعات شخص آخر، فإنك تعيش وفقاً لجدول مواعيدك. حياتنا مليئة بتقلبات كبيرة، ولكن يمكنك أن تكون واثقاً من شيء واحد: إن أسرع طريقة لتصبح تعيساً هي بمحاولة إسعاد كل شخص آخر.

هذا الكتاب مليء بالتمارين التي تساعدك في بلورة أهدافك ورؤيتك (على سبيل المثال، أنظر رقم 34). استخدمها في كسب الوضوح بشأن ما هو أهم شيء بالنسبة لك، وأعطِ نفسك رصيداً للتقرّب من مستقبلك بإدراك واعٍ.



**اكتشف جذور عائلتك.** في هذا المجتمع لم نعد نكرِّم كبار السن، ونشعر بالتأثيرات السلبية. فبدون الإحساس بالاستمرارية أو التاريخ، لا نتعلم مما حدث من قبل، وتميل حياة البشر لأن تفقد قيمتها ومعناها.

أُدعُ جدك وجدتك، أو والدي جدك وجدتك، ليرووا قصصاً عن حياتهم، وسجل على شريط ما يقولون. وما هي الأحداث الهامة التي عاشوا خلالها، هل كانت الحرب العالمية الأولى؟ الكساد الاقتصادي والوظيفي؟ ما هو تراث عائلتك، هل هو أمريكي أفريقي، أم أوروبي أم لاتيني أم آسيوي؟ ما هي تقاليد وعادات العائلة؟ متى كانت آخر مرة أقمتم فيها اجتماع عائلي؟ ابتكر سجل قُصاصات لتاريخ العائلة، بالشكل المصور أو الشفوي ونقّله بين أفراد العائلة. كن فخوراً بأصلك ـ فهو جزء مما يجعلك مميزاً!

# 40 لماذا أنا عصبي المزاج؟

*أشعر بالعصبية، غالباً، بدون سبب ظاهر. أنا دائماً متـوتر. يبـدو الأمر وكأنني فـي حالة قلق. أحياناً، أكون متـوتراً بـشدة لدرجـة أن جسمي كله ينقبض. فـي بعض الأوقـات، أجـد مـشكلة فـي التركيز والتجميع، وتـصبح الأعمـال العاديـة الـسهلة مـستحيلة. ويصبح من السهل أن يتشتت عقلي ويمكـن أن أصـبح نزقـاً جـداً ونافد الصبر.*

**ربما** يوجد شعور أساسي بأنك لست متحكماً بمحيطك. فأنت تعتقد أنـه من الممكن أن يحدث أي شيء فـي أي وقت فـي أي مكـان. هـذا الاعتقـاد يمكن أن يخلق إحساساً قاهراً بالقلق. ويبدو الأمر كأنك تنتظر كارثة تحل فـي أي وقت، وبـدون سـابق إنـذار. القلـق الـذي يخلقـه هـذا الـشعور مـن الممكن أن يكون مُوهِناً.

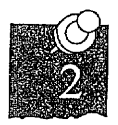
ربما أنك لاحظت أنه في حالة ما عندما تصبح مسيطراً تماماً، تكون بشكل عام، متحرراً من القلق. ربما يوجد توقع أو إثارة، ولكن ليس قلقاً.

في الحالات التي لا تكون فيها متحكماً و يوجد تهديد مُدرك بالخطر، فإن مستوى قلقك يكون مرتفعاً. إنها تلك الحالة التي تعمل بها طوال الوقت - إن سلوك (قاتل أو اهرب) الذي يستخدم عادة خلال أزمة يعمل بالطيار الآلي. والإبقاء على حالة القلق هذه المستمرة والمتواصلة يمكن أن يسبب تهديداً صحياً بمشاكل بدنية ونفسية. وفي أقل تقدير، فإنه يسبب استنزاف على مستوى طاقتك، مما يجعلك تشعر بإرهاق بدني وذهني. إن أصل نوبات الخوف يمكن أن يوجد ، في الغالب، هنا. وبدايتها تتميز بإحساس بالعجز وشعور بالقهر.

هذا الشعور الأساسي بأنك لست متحكماً بحياتك وظروفك، يأتي من نقص الثقة في مهاراتك. فأنت تشك بأن لديك قدرات وطاقة ضرورية للعمل في مصلحتك خلال أي موقف أو أزمة. وتماماً، كشخص ضعيف بدنياً يمكن أن يخاف من أن يسير في زقاق مظلم لوحده، فأنت تشعر بنفس الطريقة بأنك غير مجهز نفسياً لكي تتدبر أمرك.

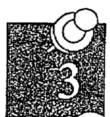
1 **احصل على تدريب بدني منتظم.** إبقاء جسمك في استعداد مستمر من حالة (قاتل أو اهرب) هو طريق سريع لاستنزاف طاقتك وإلى الإرهاق والمرض. أوجد مخرجاً يزيل توترك عن طريق إيجاد نشاط تستمتع به بشكل كافٍ لأن تنفذه بانتظام: كالمشي السريع أو الهرولة أو ركوب الدراجات الهوائية أو السباحة أو اليوغا أو الركض أو كرة المضرب أو الرقص أو التدرب في الجمنازيوم. ومن التناقض أن إحدى

أفضل الطرق لتخفيف الإرهاق في نهاية يوم عمل منهك، هي القيام بنشاط أو بتمارين حيهوائية روتينية نشطة (ولكن ليست مُجهدة). افعل شيئاً لتجعل دمك يتدفق، وستُخرج ذلك التوتر من جهازك تماماً!



**كن مدركاً بأنه لا يمكنك التحكم بكل موقف.** يمكنك التحكم بأمور عديدة، ولكن بعضها لا يمكن التحكم به. إذا اشتريت هدية لزوجتك، يمكنك أن تتوقع وتتأمل استجابة محببة، ولكن لا يمكنك مطلقاً أن تجعل ذلك يحدث. إذا كان عليك أن تخبر موظفيك أن الموعد النهائي للمشروع قد تقدَّم أسبوعاً، فيمكنك أن تخطط طرقاً لتخفيف العاصفة، ولكن لا يمكنك ضمان أنهم سيعطونك ثلاث هتافات.

تعلم بأن تندفع إلى الأمام. حاول جهدك، ثم استعد للتعامل مع جميع الاحتمالات. في كلمات من "صلاة هادئة" لـ (رينهولد نيبور): "أيها الرِّب امنحنا رحمة لنقبل بهدوء الأشياء التي لا يمكن تغييرها، والشجاعة لنغير الأشياء التي يجب أن تتغيَّر، والحكمة لنميّز إحداهما عن الأخرى." أودع هذه الكلمات في ذاكرتك أو دوّنها وضعها في مكان بحيث يمكنك رؤيتها كل يوم. في المرة القادمة عندما تبدأ بالشعور بالقلق بشأن أمر ما، اسأل نفسك: "هل هذا شيء يمكنني أن أتحكم به؟" إذا كان ممكناً، أعد النظر بأفعالك لترى إذا كنت قد فعلت ما بوسعك. فإذا فعلت، استرخ؛ وإذا لم تفعل، افعل كل ما هو ضروري بحيث ترقد وأنت مطمئن. إذا كان الموقف في أمر لا يمكنك التحكم به، عندئذ عليك أن تتعلم أن تقبل المجهول. يمكن تحقيق أعلى مستوى للطمأنينة النفسية عند اللحظة التي تتقبل فيها المجهول كجزء من الحياة. التشبث باليقين والديمومة هو الطريق الأكيد إلى الأسى.



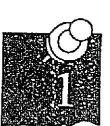
**لكي تريح عقلك يجب عليك أن تريح جسمك.** إننا نحمل التوتر والشد في عضلاتنا ومفاصلنا وعمودنا الفقري. يتألف النظام العصبي المركزي من الدماغ والحبل الشوكي، هل لاحظت في حياتك كم تكون أفكارك صافية وكم يكون ذهنك مسترخياً بعد حمام ساخن أو تدليك؟ الجسم المسترخي سيساعد في منحك ذهناً مسترخياً. واليوغا هي طريقة ممتازة لتفعل ذلك. جربها وستتساءل كيف عشت طوال ذلك الوقت بدونها.

# 41 لماذا أجد صعوبة بطلب مساعدة من الناس؟

*سواء أكان سؤالاً عن اتجاهات أو إصلاح عجل سيارة مفرغ من الهواء، فأنا أفضل أن أقوم بذلك بنفسي من أن أطلب مساعدة. إذا كنت بحاجة لنقود أو لتوصيلة بالسيارة، فإنني أكتشف كيف أقوم بذلك بنفسي. بالرغم من أن الأمر يكون أسهل بكثير إذا ساعدني شخص ما، فإنني في كثير من الأحيان لا أستطيع أن أجعل نفسي تطلب مساعدة. عندما تُقدّم لي مساعدة، فنادراً ما أقبل بها.*

**تُفضل** أن تقضي خمس ساعات لإنجاز عمل ما على أن تطلب مساعدة ليُنجز في عشرين دقيقة. إن ترددك نتج عن واحد أو مجموعة من ما يلي: (1) لا تريد أن يُظن بك كعاجز أو عالة. وتجد طلب المساعدة كإشارة على الضعف. لأنك تشك في مواهبك وقدراتك، فأنت لا تريد أن يفهمك الآخرون

كناقص. (2) لا تريد أن تكون مديناً لشخص آخر، وتشعر بالإنزعاج ما لم تكن قادراً على أن تردّ المعروف في أقرب فرصة ممكنة. هذا الإنزعاج يأتي من مشاعر متدنية بالجدارة الذاتية؛ فأنت تشعر بأنك لا تستحق هذه المساعدة. (3) إذا تم رفض مساعدتك وخُذلت، فإن الرفض يمكن أن يكون مؤلماً جداً. وتفضل أن تصدّق بأن الآخرين سيساعدونك من أن يتم إقناعك بغير ذلك. (4) طلب المساعدة يجعلك تشعر وكأنك، بطريقة ما، تستسلم أو تتخلى عن الأمر. إن إتمام عمل ما بنفسك يزودك بإحساس بالإنجاز. وأنت تحتاج هذا الأمر لأنك تميل إلى البدء بعدة أعمال وإنجاز القليل. عندما تصبح الأمور صعبة، فإنك تميل إلى أن تساعد قبل أن تبحث عن مساعدة. تفضل أن تفشل بنفسك عن أن تحرز نصراً ليس مائة بالمائة نصرك أنت. فأنت تحتاج إلى إحساس بالإنجاز والاستقلال تجده في أعمال بسيطة. وطلب المساعدة من الآخرين يعزز تبعيتك بسبب منطقي غير عقلاني، "إذا لم أستطع حتى القيام بهذا الشيء البسيط بنفسي، فكيف يُفترض أن أفعل أي شيء أكبر؟"

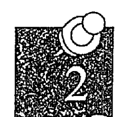


**كافئ نفسك لإنجازك أعمالاً أكبر وأكبر.** تحتاج إلى الخروج من منطقة شعورك بالراحة بالاضطلاع بالأعمال الصغيرة فقط والتي يمكن إنجازها بسهولة من قِبل شخص واحد. أين التحدي في القيام دائماً بالأعمال المألوفة؟ المواهب تحتاج لأن تُدَرب. ما لم تُعَزِّز نفسك، فإن مستوى كفاءتك سيضعف.

أطلب شيئاً أفضل من نفسك بالاضطلاع بأعمال أكبر تدرجياً. إفعل أي شيء ضروري كي تكون مستعداً لها، ثم تابعها حتى الإنجاز. إذا كانت حدود تحسُّن مهاراتك البيتية في أن تعدّل اللوحات على الحائط أو تضع

لفة ورق حمام مكانها، افعل شيئاً أكثر طموحاً، كدهان المطبخ. فيما بعد يمكنك الانتقال إلى دهان المنزل كله أو إعادة بناء غرفة صغيرة.

تجنب الإغراء لتضييع وقتك في سلسلة من "الأعمال الصغيرة." فهذا اللهو يعزز فقط عادات سيئة. بدلاً من ذلك، نظّم أيامك بشكل جيد بحيث تكرّس معظم وقت فراغك لتلك المهمة التي تقوم بالعمل عليها. التزم بهذا النظام إلى أن يتم إنهاء العمل، ثم كافئ نفسك ـ لقد استحققته!



**كن مدركاً بأن طلب المساعدة يحتاج إلى قوة.** إن طلب مساعدة من الناس يتطلب أن تكون مستعداً للمجازفة. ويحتاج إلى شخص قوي وواثق من نفسه. ولا يوجد ضمان بأن الطلب سيُحقَق، ولكن إذا لم تطلب نهائياً، فكيف ستعرف؟ حتى لو حصلت على جواب لا، فعلى الأقل أنت تعرف أين يقف الشخص، ويمكنك الانتقال إلى شخص آخر يمكن أن يرحب بالإجابة بنعم.

إن فعل الطلب بحد ذاته يجعلك أقوى. عدة مرات خلال هذا الكتاب (على سبيل المثال، الأرقام 2 و36) أُلح عليك أن تطلب مساعدة من الناس. فإذا لم تقم بتنفيذ هذه التمارين، قم بذلك الآن. قد تندهش لاكتشافك أن الناس كانوا يريدون أن يساعدوك باستمرار وكانوا ينتظرون منك أن تطلب ذلك. تذكر، الناس الناجحون لم يتواجدوا في فراغ؛ فقد ساعدهم آخرون على طول الطريق. أولئك الآمنون في أنفسهم يعترفون بسهولة بالإلهام والمساعدة والشجاعة التي تلقوها من أولئك الناس حولهم.



# لماذا أتصرف بقسوة مع الناس الذين أهتم بهم؟

*أحياناً أكون مدركاً للأمر، ولكن في معظم الوقت لا أدرك ما الذي أفعله. أخبر صديقاً أنني سأفعل شيئاً ليس لدي في الحقيقة أية نية للقيام به. أؤجل اجتماعات ومواعيد أو أعمالاً إذا لم تكن مئة بالمئة ملائمة لي. أنا قادر على قول أشياء مؤذية جداً لأشخاص أحبهم حقاً. عندما يحدث شيء سيء أنا المسؤول عنه، أسارع في توجيه اللوم نحو شخص ما أو شيء ما غيري.*

**أنت** غير قادر على فرض احترامك أو التعبير عن أفكارك وآرائك، لأنك إما تريد أن تتجنب المواجهة أو لا تشعر أن مصلحتك الشخصية تستحق مثل هذا الوضع. لذلك، فأنت تحاول أن تعادل النتيجة بأن تكون عدوانياً وقاسياً. وبما أن رغباتك مكبوتة ، فأنت تشعر، ولو بغير وعي، بأن رغبات الآخرين لا يجب أن تُحقق، أيضاً.

وهـذا يمكـن أن يولـّد غـضباً تجـاه نفـسك، لأن حاجاتـك ورغباتـك لم تـُحقق بسبب سلبيتك. الآن، اللوم موجّه داخلياً، ويظهر هـذا الغضب فـي تـصرفات تـدمير الـذات. وأنـت الآن تفعـل بنفسك مـا كنـت تفعلـه بـالآخرين. تضع أهدافاً لا يمكنك الوصول إليها أبداً، وتجهـّز نفسك باستمرار للفشل وخيبة الأمل. وتقوم بتأجيل أمور تحتاجها وتنشغل بتصرفات أخرى لتدمير الذات. إن سلوكك لم يُختبر بوعي أبداً لأن اللوم لعدم نجاحك من المؤكد أن يُلقى خـارج ذاتـك. والأهـم من كل شـيء آخـر هـو أن حماية مظهرك هـو مـن الأولويات، وتحمُّل مسؤولية إخفاقاتك ليس بالعبء الذي ترغب بحمله.

من الممكن أنك لاحظت أنه عندما تسير الأمور بشكل جيد بالنسبة لك، يكون عندك صبر أكثر مع نفسك ومـع الآخـرين. وعنـدما لا تـسير الأمـور بـشكل جيـد، أو إذا كنـت فــي مـزاج سـيء، فإنـك تميـل إلى أن تكـون أكثـر عدوانية وفظاظة. الاتجاه الأساسي هنا هو الاستياء. عندما تتحقق رغباتك تكون سعيداً وأكثر استعداداً للتفضّل بخدمة الآخرين.

**1 عبّر عن غضبك بطرق لا تـسبب لـك أذى ولا لأي شـخص آخـر.** فـي بعـض الأحيـان يكـون لـديك مركـز محـدد لغـضبك، وأحيانـاً أخـرى لا يكـون. فقـط لا تدعـه يتراكـم داخلـك؛ تخلـص منـه بـأقرب فرصـة تـسنح لـك. اصـرخ وازعـق داخـل سـيارتك أو فــي الحمّـام أو أثنـاء ممارستك الجري. املأ حقيبة قماشية بملابس قديمة أو جـوارب والكمهـا أو اركلها. اخرج إلى حديقتك وانزع الأعشاب الضارة، واحفر حفراً أو اجـرف الثلج. اصـرخ بـأعلى صـوتك وأنت تجزّ الحشائش أو تـستخدم مروحـة أوراق الشجر أو مسحاج الثلوج حيث لا يمكن أن يسمعك أحد بـأي حـال. اسبح عدة دورات إلى أن تـشعر بأنـك بخيـر ومرهـق. افعـل أي شـيء يتطلـب جهـداً

بدنياً. وإذا كان ضرورياً، اكتب رسالة قاسية اللهجة اعتراضاً على إزدرائك، ثم مزّقها وارمها في سلة المهملات قبل أن يراها أحد.

بالتنفيس عن هذه الدوافع المدمِرة، فإنك تتخلص من الحاجة إلى الانخراط في سلوك عدواني أو مدمر للذات. التنفيس عن غضبك هو استثمار هام في صحتك البدنية والعقلية والعاطفية.

2 **تخلّص من الاستياء بالتركيز على حاجاتك الخاصة.** الناس السعداء لا يحتاجون لأن ينتقموا من الأشخاص الناجحين. ابحث عن الشيء المفقود في حياتك. وفي اللحظة التي تبدأ بالتحرّك باتجاه هدف مهم، ستشعر بالإثارة بشأن مستقبلك. عندما يحدث ذلك، ستجد بأنك أصبحت أكثر صبراً ولطيفاً مع الآخرين.

ربما أنك مستاء لأنك كنت تضحي بحاجاتك من أجل حاجات الآخرين. تذكر أنه لا يمكنك الاهتمام بأي شخص بشكل فعّال إذا كنت لا تهتم بنفسك، لذا، تأكد من أن حاجاتك قد تم تحقيقها. هل لديك وقت لتقوم بأشياء مهمة بالنسبة لك؟ هل تحصل على استراحة كافية ووقت للاسترخاء؟ هل لديك فرص لتلعب؟ هل تطلب من الناس المساعدة التي تحتاجها؟ كن طيباً مع نفسك.

3 **أنشئ إيماناً روحانياً.** إن إحدى الطرق لتكسب هدفاً ومعنى في حياتك، هي أن يكون لديك علاقات يومية متواصلة مع الله. شارك في مراكز دينية وتواصل مع أشخاص لهم نفس التفكير، وتقاسم معهم الفرح والترح والصداقة. عندما ترى حياتك داخل نطاق أوسع، فإنك تكتسب احتراماً وتقديراً أعمق لأقرانك من البشر كما هو الحال بالنسبة لحياتك بحد ذاتها.

# 43 لماذا أجتذب النموذج الخطأ من الأشخاص وأمكث في علاقة سيئة؟

*أخيراً قابلت شخصاً أعتقد أنه مختلف عن الآخرين جميعهم. إنني متحمس بشأن إمكانية كونها علاقة طويلة الأمد. ثم، شيئاً فشيئاً، أبدأ باكتشاف أشياء لست متأثراً بها كثيراً. وفي نهاية المطاف، يتضح أن هذا الشخص هو بالضبط كالآخرين.*

*عندما أكون طرفاً في علاقة لم تعد تسعدني أو تروق لي، لا أفعل شيئاً بهذا الشأن. وأقول لنفسي أنه ربما لن أجد شخصاً أفضل، أو ربما أن الأمور ستتغير. ويمر الوقت، ولا يتغير شيء. أعلم أنني أريد مخرجاً، ولكن شيئاً ما يمنعني من ترك العلاقة.*

**في** جميع مناحي الحياة، أنت لا تجتذب ما تريد، ولكن تجتذب ما تشعر بأنك تستحقه. ابتداءً من العمل الذي لديك إلى المكان الذي تقضي فيه إجازتك والملابس التي ترتديها. هذه القرارات تُحدد حسب ما تشعر أنه

مريح لك. وعلى المستوى الواعي، ربما تشعر أنك تستحق علاقة جميلة ووافية؛ وعلى مستوى اللاوعي، أنت تخبر نفسك قصة مختلفة. عندما تحصل على ما تشعر بأنك تستحقه، فإنك تشعر بالراحة؛ وعندما تحصل على أكثر مما تستحق، تشعر بالإنزعاج والقلق.

إذا كنت تجد نفسك باستمرار طرفاً في علاقة سيئة، فأنت بحاجة لأن تتفحص ماذا تريد، وليس ما أنت معتاد عليه. كالرجل الذي يقول أنه سيتزوج فقط إمرأة بشعة. بهذه الطريقة هي لن تخونه أبداً، وحتى لو فعلت، فلن يهتم. ولأنك تشعر بعدم الاستحقاق، فأنت تستمر بالسعي وراء علاقات والبقاء فيها لمجرد أن ذلك ما ترتاح له. إن إقامة علاقة مع شخص ما تعتبرها أنت "مثالية" يؤدي لجعلك قلقاً.

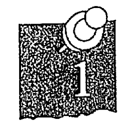
وإذا واصلت بعلاقة أنت غير سعيد بها، فذلك لأنك لا تريد أن تواجه فشلاً آخر في حياتك. وبالرغم من الجهد والوقت اللذين يُصرفان على هذه العلاقة، فأنت لا تريد أن تعترف أنها كانت غلطة. وتستمر في "محاولتك لجعلها تنجح،" وهكذا تستمر الحلقة بالدوران. وكلما زاد الجهد الذي تضعه في جعل العلاقة تنجح، أصبح من الصعب أكثر أن تتخلى عن جهودك. وترى كل شيء استُثمر في هذه العلاقة هو عبارة عن خسارة.

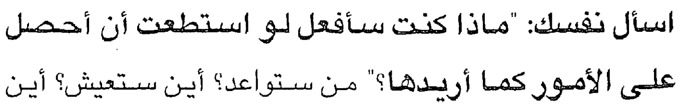
ومع استمرار الحلقة بالدوران، فإنك تصبح أكثر اتكالية إلى درجة أن شخصيتك بحد ذاتها تمتزج مع ذلك الشخص. ونهاية العلاقة تبدو كأنها خسارة لجزء من ذاتك. ولهذا السبب بالذات يستمر الناس بعلاقات مُهينة. والصيغة هي: تقديرك لذاتك المتدني يحجب قرارك في اختيار الشريك، ثم رفض الاعتراف بالخطأ يجعلك تمكث في هذه العلاقة. ثم تجبر على تبرير لماذا تستمر، والتفسير الوحيد الذي يمكنك أن تجده هو أن هذا هو كل ما

تستحقه. إن مفهومك لذاتك يستمر بالإضمحلال إلى أن تشعر أن الشيء الوحيد الذي تمتلكه هو علاقة سيئة، وستُلعن إذا فقدتها، أيضاً.

في النهاية، لا تجتذب الشخص الذي تريده ولكن الشخص الذي يعزز من تظن أنه أنت. إذا كنت تعيساً مع نفسك، إذن فأنت تجتذب شخصاً يجعلك تعيساً أكثر. فإن ما ترسله هو ما تستعيده. إذا كنت ممتلئاً بالغيرة والغضب، فإنك تميل إلى جذب أناس بنفس تلك الصفات بالذات.

هل تساءلت ذات مرة لماذا يعمل شخص نادل في حافلة طعام في حين يمكنه أن يعمل في مطعم غالٍ ويكسب خمس أو ست أضعاف الراتب؟ بالتأكيد، يحتاج الناس إلى الخبرة، ولكن لماذا الانتظار لسنوات في نفس المطعم الرخيص؟ لماذا لا تذهب إلى أماكن فارهة أكثر وتكسب أكثر؟ لأنه لا يرى نفسه مستحقاً شيئاً كهذا. إنه مرتاح بمن يحيطون به ويشعر أنه يستحق أن يكون حيث يكونون. في كل يوم يتخذ الناس قرارات ليست معتمدة على أين يريدون أن يكونوا، ولكن أين يكونون مرتاحين.



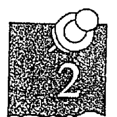


**اسأل نفسك: "ماذا كنت سأفعل لو استطعت أن أحصل على الأمور كما أريدها؟"** من ستواعد؟ أين ستعيش؟ أين ستعمل؟ أي نوع من الأشخاص ستكون؟ كلما كان من الصعب عليك أن تجد إجابات، كنت في حاجة أمسّ لهذا التمرين. على سبيل المثال، إذا ارتبكت في الإجابة عن السؤال من ستواعد، فمن الممكن أنك حددت حياتك لمواعدة أية فتاة تبدي اهتماماً بك، بدلاً عن امتلاكك ثقة للتقرّب من الناس الذين تحبهم فعلاً.

ابتكر ملصقاً أو رسماً بيانياً أو أي وسيلة إيضاح مرئية لرغباتك وضعها في مكان يمكنك أن تراه كل يوم. ابحث عن صور في مجلات أو

كتالوجات لأشخاص تجدهم جذابين، قصها وضعها على ملصقك. أضف كلمات توضّح الصفات المهمة في شريكة الحياة، كالحب والإخلاص والصدق والرقة والجاذبية. وأضف صوراً لنشاطات تحب أن تقوم بها مع شريكة حياتك.

لا تحصر هذا التمرين بالعلاقات الرومانسية. قم بتنفيذه للمال والصحة والإبداع ولمجالات أخرى هامة في حياتك. اكتسب الثقة في التعبير وتصوير رغباتك ثم استعد لجعلها حقيقة.



**أحبّ نفسك أكثر، وسيلتزم الآخرون بأن يكونوا لطيفين.**
كلما شعرت بشكل أفضل اتجاه ذاتك، انجذب الناس إليك أكثر. عندما يقابلك الناس لأول مرة، لا يكون لديهم فكرة كيف تبدو. فإذا وجهت لهم الرسالة بأنك غير جدير، عن طريق التمتمة والوقوف بوضعية متراخية، وعدم النظر في أعينهم وقول أشياء سلبية عن نفسك، فإنهم سيفترضون أنك تعرف عما تتكلم ويميلون إلى تجنبك.

إن أفضل طريقة لجذب أناس لطيفين وودودين ومحبوبين، هي أن تكون نفسك. حاول أن تقف منتصباً أكثر، وأن تنظر مباشرة في أعينهم، وأن تبتسم. انتقل خارج منطقة راحتك؛ اذهب إلى حفلة أو اجتماع لا تعرف فيه أحداً، وامضِ، على الأقل، نصف ساعة لتنسجم معهم. إنها حفلة، أليس كذلك؟ لذا، عليك أن تفترض أن الآخرين موجودون هناك لأنهم يريدون أن يكونوا اجتماعيين. أبرز نفسك بإظهار أهم مهارة محادثة على الإطلاق: أن تكون مستمعاً جيداً.

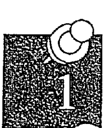
# 44

# لماذا استمتع جداً بنشر أسرار شخصية أو وقائع مثيرة؟

*لا يوجد شيء أستمتع به أكثر من نشر أخبار صغيرة عند برّاد الماء. أسرع إلى الهاتف لأخبر أحداً ما "آخر" الأخبار، وأشعر بالإثارة عندما تسنح لي فرصة للمشاركة في نشر بعض "الفضائح" وأفعل ذلك في كل مرة تُتاح لي الفرصة. أقرأ أعمدة الفضائح بكل حماس وأتشارك بأخبار أناس لا أعرفهم حتى. وكذلك لدي مشكلة في المحافظة على أي سر.*

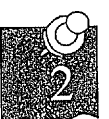
**بينما** يمكن أن نكون جميعنا مذنبين بهذه التسلية أحياناً، فهناك أولئك الذين ينتعشون منها. إذا كنت تحيا من أجل أن تخبر الناس آخر الفضائح، فأنت تفعل ذلك لسبب واحد ، أو أكثر، من ما يلي: (1) أعمال الآخرين السيئة تقدم لك فرصة لتشعر أفضل بشأن سلوكك، والذي من الممكن أن لا تكون فخوراً به. (2) عند مناقشة حياة الآخرين، لستَ مضطراً لأن تواجه

المخاطر في حياتك. وسحب تسليط الضوء بعيداً عنك يكون مفضلاً على مواجهة موقفك. (3) نشر الفضائح تعطيك إحساساً بالقوة. فأنت تعرف شيئاً لا يعرفه شخص آخر. تشعر أنك في موقع سلطة بكونك الشخص الذي يزوِّد بهذه المعلومات الجديدة. وسيأتي إليك الآخرون من أجل الحصول على معلومات، وهم بذلك يمنحونك شعوراً بالنفوذ والأهمية. فأنت، بدون شك، الشخص الذي يجب أن يعطي "تلميحات" عن هدايا عيد الميلاد والحفلات المفاجئة. وتبتسم بفخر عندما يتشبث جمهور مفتون بكل كلمة من كلماتك، وهم متشوقون لسماع معلوماتك التي حصلت عليها مؤخراً. هذا يشبه الأطفال الذين يمكن، غالباً، سماعهم يقولون: "أنا أعرف شيئاً أنت لا تعرفه." (4) أحياناً، تحتاج إلى مخرج للمشاعر السيئة التي لديك تجاه نفسك. فأنت غير قادر على التعامل معها بوعي، لذا، فإنها تبرز بشكل قصص غير لطيفة عن الآخرين.

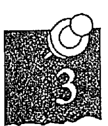


**اغفر لنفسك الأخطاء السابقة وأعد تكريس نفسك لأهدافك.** لقد تصرفنا جميعنا بطرق لسنا فخورين بها، لذا، توقف عن ترك خجلك وندمك يوجهان سلوكك الحالي. لا توجد حاجة لأن تبني نفسك عن طريق تحطيم الآخرين. ببساطة، حوّل تركيزك من السالب إلى الموجب.

راجع أي أحداث في ماضيك تخجل منها بالذات، وذكّر نفسك أنك كنت تعمل جهدك بما كان لديك من مصادر في ذلك الوقت. ادفن هذه الأحداث بأي طريقة ستطبعه حقيقة في عقلك الباطن. على سبيل المثال، يمكنك كتابتها على ورقة، ثم احرقها.



**ارفع تركيزك من عادي إلى ما هو أسمى.** تجنب عروض التلفاز والملخصات والمجلات التي تثير الجوانب الأساسية في تصرف الإنسان. بدلاً من ذلك، اقرأ قصصاً عن أشخاص ارتقوا فوق الظروف المألوفة ليحققوا أشياء عظيمة. تتم طباعة كتب عن النجاح أكثر وأكثر، ويمكنك القراءة عن شخصيات عظيمة من الماضي في المكتبة المحلية.شجع الأفلام والمسرحيات والأحداث الثقافية الأخرى التي تُهذب روح البشر.



**مارس ضبط الذات.** العقول الكبيرة تتحدث عن الأفكار، والعقول المتوسطة تتحدث عن الأشياء، والعقول الصغيرة تتحدث عن الناس. في المرة القادمة عندما تشعر بإلحاح لإعطاء آخر كلام سيء، اسأل نفسك: "من سيستفيد من هذا؟" إذا لم يكن الشخص الذي تتحدث إليه أو الشخص الذي تتحدث عنه، فلا تفعل ذلك.

إذا ثبت أن هذا صعب جداً، فالأمر يتطلب إجراءات أقسى. اكتب خمس وعشرون مرة، "أنا أستغيب (اسم الشخص)،" ثم ثبتها على مكان يمكن للناس أن يروها فيه، ثم اعتذر شخصياً للشخص.

ضع دولاراً واحداً داخل مرطبان العقاب، وعندما يصبح فيه نقوداً كثيرة، اشترِ شيئاً للناس الذين استغبتهم، شارحاً لهم كيف تم جمع هذا المال الكثير. وأجّل ليوم أو لأسبوع إجازتك القادمة.

جميع تلك الطرق هي دواء قوي، ولكن إذا نفذت أي منها مرة واحدة، فهذا، عادة كافٍ لكي تقلع بشكل دائم عن تلك العادة.

# 45 لماذا أستمتع بسماع أسرار واعترافات الآخرين؟

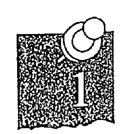
*أثناء مروري بجانب الغرفة، أتوقف لدقيقة لأسترق السمع إلى مشادة ساخنة تجري في الداخل. حتى لو كانت معلومات غير مشوّقة فهي تلفت انتباهي، كأن أستمع عن قصد إلى امرأة تشرح لمساعد مدير السوبرماركت لماذا تريد أن تعيد علبة شوربة بندورة.*

**جميعنا** بداخله القليل من الرغبة في الاستراق، سواء أكان استراق السمع إلى محادثات أو استراق النظر لمراقبة الآخرين. ولكن إذا اتسع انشغالك بهذا التصرف إلى ما وراء الاهتمام العَرَضي بالأمور العادية لحياة الناس الآخرين، عندئذ فيما يلي تفسير لهذا السلوك.

إن رؤية أجزاء من حياة الآخرين يزودك براحة لمعرفة أنك لست وحدك مع سلوكك وعُصابك، وأنت لست الوحيد الذي لديه أشياء يندم عليها وعدم أمن ومشاكل. معرفتك بأنك لست الوحيد الذي عنده جانب مظلم، يجعلك تشعر أفضل بشأن دوافعك ومعتقداتك.

استراق السمع على إعترافات وأسرار الآخرين يشبه حادث سيارة شفوي. إنه شيء مثير للاهتمام أن ترى كيف يكون الأمر عندما لا تسير الأشياء بشكل جيد بالنسبة للآخرين. وترتاح لمعرفة أنه مهما ساءت الأمور، فعلى الأقل لست أنت الذي في ذلك الموقف.

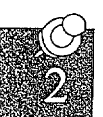
إذا كان "فضولك" مدفوعاً بالقلق، فتعطشك للمعلومات محفّز بالرغبة اللاواعية لجمع معلومات تشعر أنك ربما تحتاجها. إخفاء فضولك هو الرغبة بجمع المعرفة التي يمكنك تطبيقها واستخدامها في جوانب أخرى من حياتك. فأنت لا تعرف ماذا سيحدث بعد ذلك، لذا، تريد أن تكون مسلحاً بكمية من المعلومات قدر ما تستطيع أن تجمع.



**انشغل أكثر بمساعيك**. عندما تكون منشغلاً بشيء يجري في حياتك، فإنك تصبح أقل ميلاً للاهتمام بحياة الآخرين. الاحتمالات هي إما أنك لا تملأ وقت فراغك بشكل منتج بما فيه الكفاية، أو أنك تعمل بإرهاق شديد ولا تعطي نفسك أي وقت للاستجمام نهائياً، مما يؤدي إلى جعلك تبحث عن راحة سريعة باستراق السمع على أحاديث الآخرين. الحل لكلتا النزعتين هو أن تختار هواية، كون الهوايات تركز طاقاتنا عندما تتيح لنا الاسترخاء والتقدم بالسرعة التي تناسبنا.

بدون بعض الترفيه، نصبح ملتصقين جداً بروتيننا. والصرامة تؤدي إلى تلبُد الحدَّة الذهنية. افعل شيئاً يوفر كثيراً من التباين مع ما تفعله خلال يوم عمل نموذجي. إذا كنت محاسباً، اختر رياضة بدنية مثل هوكي الشوارع أو كرة سلة شخص لشخص. وإذا كنت تعمل في نقليات السيارات طوال اليوم، احضر دورة ثقافية للكبار، في المساء. أو أطلع نفسك على مبادئ ضبط النفس الذي يوفر فوائد عقلية وبدنية، كالفنون

القتالية (كونغ فو، والكاراتيه، وأكيدو)، أوالرماية أوالتسديد على هدف أو المبارزة بالسيف.



**نمِّ شعور العطف على الآخرين.** وجّه تعبيرك عن الافتتان غير السليم "بغسيل الآخرين القذر" إلى جهود لمساعدة من هم بحاجة للمساعدة. ما هي مواهبك المميزة، وكيف يمكنك استخدامها نيابة عن أولئك الذين هم أقل حظاً منك؟ هل لديك صبر وقدرة على التواصل بلغة سهلة الفهم؟ ربما يمكنك أن تتطوع مرة أو مرتين في الشهر كمدرب كرة سلة أو معلم قراءة في مركز للشباب. هل يمكنك البقاء هادئاً واتباع التعليمات في ظروف عصيبة؟ ربما تمتلك ميزات مساعد جيد لغرفة طوارئ في مستشفى. هل عندك حب للطبيعة ممزوج بالكثير من الطاقة؟ ربما يمكنك أخذ دور في جهود التنظيف البيئي، أو تتدرب لتصبح مساعد حارس غابة في محمية الحيوانات البرية الوطنية.

بإعطاء الآخرين، أنت تعطي نفسك. ولن تعد تسترق السمع على أسرار الآخرين وتشعر بالذنب لذلك. بدلاً من هذا، تشعر برضا عميق ومتعة بصنع اختلاف إيجابي في حياة البشر الآخرين.

# 46 لماذا أنا مُبتلى بالشك بالذات؟

*أشك باستمرار بقدرتي وموهبتي، في الوقت الذي أشعر به في أعماقي أنني شخص ذكي وكفؤ، عندما أكون في منتصف شيء ما ــ في مباراة تنس أو اجتماع ــ تخطر على بالي فجأة الفكرة: "ربما لا استطيع." أتجنب التفكير بأشياء لا أحب أن أفعلها لأنني أعرف أنها بعيدة جداً عن متناولي. بشكل عام، أعتقد أنني أشعر بأنني مطمئن وواثق من نفسي، ولكن على مستوى ما أشعر أنني سأفسد أي شيء أفعله.*

**كل** شيء نفعله يتطابق مع صورتنا الذاتية. ما نعتقده عن أنفسنا يملي علينا تصرفاتنا وأفكارنا ومعتقداتنا ومشاعرنا. والاختلاف المهيمن بين أولئك الذين يمتلكون صورة ذاتية إيجابية وأولئك الذين يمتلكون صورة ذاتية سلبية، هو أن المجموعة الأولى لا يربطون الأداء الرديء مع كون المرء شخص سيء. وأولئك الذين عندهم صورة ذاتية ضعيفة يدمجون كل النتائج في أنفسهم، حتى تلك التي يمتلكون القليل من السيطرة

عليها أو لا يتحكمون بها نهائياً. ولهذا السبب، فأنت نادراً ما تخطو خارج نطاق اختصاصك، وترى فائدة بسيطة في إثارة التحدي في نفسك بفرص جديدة.

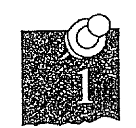
من عادتك أن تتذكر إخفاقاتك فقط وتركز على ما فعلته بشكل خاطئ، وليس على ما فعلته بشكل صحيح. عندما تكون منتصراً في مسابقة، تصبح مقتنعاً أن خصمك سمح لك بأن تكسب أو أنه كان في حالة غير جيدة؛ من النادر أن تنسب النجاح إلى مهاراتك ومواهبك. وأي نجاح تحصل عليه يُعزى إلى حسن الحظ أو الظروف. لا تُرجع الفضل إلى نفسك في إنجازاتك، ولكنك تتقبّل بسهولة اللوم على إخفاقاتك.

في حين أنك، وعلى المستوى الواعي، تدرك أنه لا يمكنك أن تكون جيداً في كل شيء، فأنت توسّع من نقص معيّن إلى الحد الذي تطوّق فيه كل صورتك الذاتية. بمعنى آخر، صورتك الذاتية الضعيفة في أحد جوانب حياتك، تظهر بشكل إحساس عام بتقدير للذات متدني. وفي نقطة ما من تطورك، إفتقرت إلى مصدر إيجابي لتنهل منه. إن المستوى الضعيف للثقة بالنفس في جانب واحد، أُتيح له أن ينتشر ويصبح صورة ذاتية عامة أنت شكّلتها. أولئك الذين يتفوقون في مجال واحد من حياتهم، على الأقل، غالباً ما يمكنهم أن يتقبلوا أقل من صفات عظيمة كميزات منفردة. أنت ترى صفات سلبية وتستخدمها كأساس لهويتك الشخصية.

إذا كان لديك مصدر للفخر، فمن المحتمل أن يكون موجوداً في صفة منفردة، عادة شيء سطحي، كالمظهر الخارجي. وعندما يكون لديك سبب للشك بمفهومك لهذه الصفة، فذلك يجعل كل قيمتك الذاتية موضع شك. بمعنى آخر، أنت تضع جميع بيضك النفسي في سلة هشة جداً ومؤقتة.

يختلف السلوك الكلي حسب نوع الشخصية الفردية. يصبح الشخص الإنطوائي أكثر انسحاباً ويتوق للعزلة. أما الشخص المنفتح فيميل إلى جذب الانتباه ليعوّض النقص في إدراك حضوره أو وجوده. هذا هو الشخص الذي يرفع صوت مذياع السيارة جداً طوال الطريق.

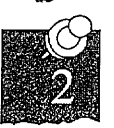
من وقت لآخر، جميعنا نشك بأنفسنا وقدراتنا ونوايانا وأهدافنا - أي شيء يمكن الشك به، فإننا في الغالب نشك به. السؤال الرئيس هو إذا ما كنا ندع هذه الشكوك العابرة تستمر بطريقها أم نمسك بها ونتركها تترسخ. كل شخص لديه نقاط قوة، وكل شخص لديه نقاط ضعف. هذه حقيقة لا يمكن إنكارها.



**في الغد، دوّن كل شيء تتقن عمله.** بدلاً من التهجم على نفسك لكل غلطة مُدركة، اكتب ملاحظة خاصة لأي شيء تفعله بنجاح. عندما تضم أطفالك إلى صدرك قبل إرسالهم إلى المدرسة، هنئ نفسك لكونك أب مُحب وعاطفي. عندما تصل إلى عملك في الوقت المحدد، اعترف بجدارتك ودقة مواعيدك، وعندما تجعل شخصاً آخر يبتسم أو يضحك، امتدح بسرك روح الدعابة عندك. عندما تدير اجتماعاً كبيراً، أو تحرر تقريراً مُقنعاً، أو تحلّ مشكلة أو، ببساطة، تستمتع بعملك، دوّن ذلك. ضع لنفسك عن كل إنجاز خلال اليوم، بغض النظر عن كونه بسيطاً أو يبدو أنه غير مهم، ملاحظة ذهنية أو مكتوبة.

ضع قائمة جديدة مرة في الأسبوع للشهر القادم. في نهاية الشهر، عندما تراجع قوائمك الأربع، ستلاحظ بعض المجالات المكررة التي تمتلك فيها مواهب ومهارات واضحة. والآن، بما أنك تعرف ما هي، يمكنك

التركيز على تعزيزها، وتقوم باختيارات واعية لكي تتصرف وفق قدراتك الفطرية كلما سنحت لك الفرصة.



**كلما بدأت تشك بنفسك، اعترف وتقبَّل نقاط ضعفك.** عندما تُطل لحظات الشك بالنفس تلك (وهذا يحدث مع كل شخص)، فقط قل لنفسك: "ضربتي بظاهر اليد يمكن أن تتحسن،" أو "يمكنني استخدام المزيد من الثقة بالنفس عندما أتحدث مع الناس،" أو أي عبارة بسيطة تُعبر عن الصعوبة التي تواجهها. لا تسهب في المشاعر، ولا تعمم؛ فعبارات مثل "أنا غير كفؤ" أو "أنا دائماً أفسد الأمور" هما عبارتان شائعتان (وغير صحيحتين).

بمجرد تقبلك لنقاط ضعفك، أنت تسمح لنفسك بأن تكون مدركاً لها بوعي دون أن تقسو على نفسك. إذا سمحت لنفسك بأن تتورط في العواطف التي تصاحب ما يسمى نواقصك أو عيوبك، فلن تكون متحفزاً لكي تغيرها؛ المشاعر مُوهِنة جداً. ولكن إذا تمكنت من أن تكون واقعياً ومتقبلاً في المجالات التي يمكنك أن تحقق فيها بعض التقدم، عندئذ ستجد نفسك تخرج بحلول عملية ويمكن تنفيذها، حلول ستجعلك متحفزاً لاتباعها باستمرار.

**جرِّب شيئاً جديداً.** اسمح لنفسك بأن تكون مبادراً في أمر ما. تعلم لغة ما أو ابدأ بممارسة رياضة جديدة أو ادرس الجغرافيا أو احترف تذوق الطعام والحكم عليه. استمتع بتجربتك! فكر في ما ستكسبه خلال بضعة أسابيع فقط، أو أشهر، وتعلّم أن تقدِّر، في أي وقت، اكتشافك لشيء جديد يمكنك أن تستمر فيه حتى الإنجاز.

# 47 لماذا أحتاج لإعادة طمأنتي بأنني محبوب وموضع اهتمام؟

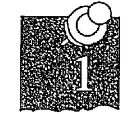
*أستمر بالقول: "أحبك" تقريباً لدرجة الغثيان، وأنزعج إذا لم أُبادل بها في كل مرة. أسأل الآخرين باستمرار: "ما الأمر؟" أو "هل أنت غاضب مني؟" في بعض الأحيان أشعر العالم كله تخلى عني، وبأنني مرفوض من جميع الناس الذي أحبهم وأهتم بهم.*

**حاجتك** لإعادة تأكيد لوضع علاقتك هو، على أقل تقدير، مسألة عدم شعور بالطمأنينة. وبالتحديد، يتولد هذا الشعور لأنك تشعر بأنك غير جدير بشريكك. هذا اللاتوازن المُدرك يجعلك تقيم باستمرار وضعك في العلاقة للحصول على إشارات بأن الشخص الآخر يدرك الأمر.

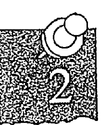
تحتاج لطمأنة متواصلة بأن كل شيء على ما يرام، لأنك تشعر أن الشخص الآخر يمسك العصى من جهة المقبض. أنت تتساءل وتحلل كل محادثة من أجل الحصول على معنى مخفي. إن نقص القدرة على رؤية

الأشياء وفقاً لعلاقاتها الصحيحة وأهميتها النسبية لا يسمح لك أن تضع اختلافات الرأي صغيرة في مكانها الملائم، داخل مجال وسياق العلاقة الكاملة. فأنت تجعل الأمور غير متناسبة لأنك تحكم على صحة علاقتك حسب ما يحدث من دقيقة إلى أخرى. فكل الحب الذي تتلقاه حتى تلك النقطة لا يُأخذ في الحسبان. كل ما تراه هو شخص ما قال شيئاً جارحاً، والذي تحوّل إلى حقيقة أن هذا الشخص لم يعد يهتم بك. أنت تميل إلى المبالغة في رد فعلك نحو كل شيء يُقال لأنك تشدد كثيراً على ما يحدث الآن. إذا تلا ذلك جدال بسيط، عندئذ تقوم بإعادة تقييم العلاقة بأكملها وتصل إلى نتيجة، مؤقتة على الأقل، أن العلاقة قد تدمرت بشكل لا يمكن إصلاحه.

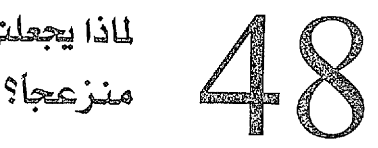
ستقول "أحبك" خمس مرات في محادثة ما وتنزعج إذا سمعتها بالمقابل أربع مرات. وذلك لأنك تشك دائماً بوضع علاقتك، وتحتاج لأن تُعاد طمأنتك باستمرار. حتى أنك قد تلجأ إلى اختبار شريكك بطلبات وخدمات صغيرة "لتتأكد."



**بدلاً من التعبير عن حبك لفظياً باستمرار، كن راضياً وسعيداً فقط بالإحساس به.** وقتما تشعر بحاجة ملحّة لتقول لشخص ما "أحبك،" خذ نفساً عميقاً واستشعر حبك لذلك الشخص ـ لا تتفوه بأية كلمة. اطلع على نواياك: اسأل نفسك، "هل كنت أشعر بحب غامر الآن فقط، أم بالحاجة إليه؟" قدرتك على تحديد الاختلاف هو كسب نصف المعركة نحو كونك أكثر صدقاً في علاقاتك مع نفسك ومع الآخرين.




**تعلّم أن تعبر عن الحب لنفسك.** هل تُلزم نفسك بمقياس لا يمكنك الرضا به أبداً؟ عندما تحب نفسك وتتقبّلها كما هي، عندئذ تتوقع، بشكل طبيعي، أن يفعل الآخرون الشيء نفسه. ولكنك إذا كنت تتحرى العيوب ومواطن الضعف، فإنك تشعر أن الآخرين يفعلون ذلك، أيضاً. الشيء المهم الذي يجب أن تتذكره هو أنه في الفجوة بين الحقيقة وفهمك للحقيقة يوجد موقع بائس. ولكي تغلق الفجوة تحتاج إلى أن ترى نفسك على حقيقتها، بخيرك وشرك. في رؤية نفسك يوجد قبول، وفي القبول يوجد حب.

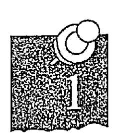


# 48 لماذا يجعلني المديح والثناء منزعجاً؟

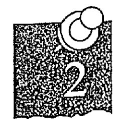
*أشعر باضطراب عندما يُثنى علي لأدائي أو مظهري. وعندما أُمتدح، أشعر أن شخصاً ما يحاول أن يكون لطيفاً فقط. عندما أقوم بعمل جيد، أتوارى عن تلقي الشكر والثناء. أشعر بارتياح عندما أُمتدح، ولكنني أشعر بانزعاج في الوقت نفسه.*

**كيف** تتعامل مع المديح يتحدث كثيراً عنك. إن إنكار المديح يأتي في الغالب من الشعور بعدم استحقاق الثناء. عندما تعاني من تقدير متدنٍ لذاتك ، فإن هناك توق للمجاملات والمديح على صعيد ما، ومع ذلك هناك رفض لها على صعيد آخر. تريد أن تُمتدح ويقال لك أن شكلك جميل أو أنك تقوم بعمل جيد. عندما تُمتدَح لجهودك، فإنك تجيب: "أي شخص يمكن أن يقوم به" أو "هل تمزح؟" بالطبع هناك شيء مثل التواضع والتفضّل بقبول الإطراء. ولكن كونك تصبح مرتبكاً وخائفاً من الثناء الحقيقي أمر ناشئ عن عدم الاستحقاق. أنت، عادة، تشعر بارتياح بكونك تُمتدح لما تفعله أكثر من

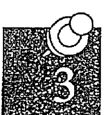
كونك تُمتدح لشخصك. إذا أخبرك شخص أنه معجب بقميصك، فربما أنك تشكره. ولكن إذا قيل لك أن القميص يبدو جميلاً عليك، فإنك تميل إلى نفش المجاملة. ربما أنك تصبح منزعجاً عندما يكون الناس لطيفين جداً معك. فالنادل المهذب جداً يجعلك تشعر بالاضطراب لأنك تحس أن هذا النوع من الخدمة يُبدَد عليك.



**قل "شكراً لك" ـ لا أقل ولا أكثر.** سواء جاد عليك أحدهم بثناء مبالغ فيه أو مجرد أعجب بملابسك، أجب بلباقة: "شكراً لك." ولا يهم ما إذا كنت تعتقد أنه إطراء فارغ أو مضلل؛ إذا قدم أحدهم إليك ثناء ومديحاً، اقبله! فكر فيه كأنك كنت مسافراً في بلدة ما حيث من قلة الذوق جداً أن لا تقبل دعوة قدِّمت لك. وبنفس الطريقة، فمن الأنانية ونكران المعروف أن لا تقبل المديح الذي يوجهه الناس إلينا: إنهما "دعوتان" محببتان لكي نقدّر تلك اللفتة وأنفسنا.



**لا تتصيّد المديح بالتقليل من شأن نفسك.** إن انتقادك لنفسك لمجرد أن تعطي الآخرين فرصة لكي "يصححوك" وليقدموا لك الثناء والأوسمة، هو نوع من الخداع، وهي في النهاية عملية مؤذية جداً. فالناس ليس فقط يستوعبون بشكل سريع، ولكن ربما يبدأون بتصديق "إعلانك الكاذب." أخبرهم كم أنت أخرق في عملك، وكيف أنك قلما تستمر فيه، وكيف أنك لا تعمل شيئاً بشكل مناسب أبداً، وبأنك شخص خاسر، والاحتمالات هي أنك ستصبح، في الواقع، معروفاً بتلك الصفات.



**امتدح الناس الآخرين.** كم مرة تخبر الآخرين أنك تُعجب بهم؟ القيام بهذا التصرف هو طريقة رائعة لتتعلم كيف يقبل الآخرون بلباقة المديح، ولتعزز مهاراتك في ترك الآخرين يعرفون بأنهم محط إعجاب وتقدير. استخدم جملاً مثل: "أنا معجب حقاً بالطريقة التي تفعل بها..." "أحب أن أتعلم كيف تقوم بـ..." "أنت ... بشكل لا يصدق." "لم أرَ أبداً أحداً يمكنه أن..."

استخدم خيالك! معظم الناس يحبون أن يتلقوا مديحاً صادقاً.

# 49 لماذا أشعر بالذنب لأمور خارجة عن سيطرتي؟

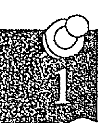
*على مستوى ما، ألوم نفسي على وقوع الزلازل والعواصف المطرية وكل مشاكل العالم. أشعر أنني مسؤول عن أحداث خارجة عن سيطرتي أو عن أشياء لا أملك فعل أي شيء بشأنها.*

**أنت** مثقل جداً بعقدة الذنب، حيث تشعر أنك متهم بأشياء تفعلها ومتهم بأشياء لا تفعلها. هذه المشاعر بالذنب هي توضيحات لصراع بين الذات الفعلية والذات المثالية، صراع بين ما تفعله وبين ما تشعر أنه يجب عليك أن تفعله، وبين ما تحب أن تفعل وما تشعر أنك بحاجة لأن تفعله. الشعور بالذنب هو الغضب الذي تشعر به تجاه نفسك. إذا لم يتم التعامل مع هذه المشاعر، فإن الشعور بالذنب يمكن أن يغمرك لدرجة الاكتئاب. مشاعر الذنب تجتمع في الغالب مع حرمان الذات أو معاقبة الذات. هذه هي الكيفية التي تعود بها إلى نفسك. وتشعر أنه يجب عليك وضع عقاب للأخطاء التي فعلتها أو للأشياء الصحيحة التي لم تفعلها.

نادراً ما يتم تفحص سبب هذا التصرف بشكل واعٍ، ولكن يتم تبريره بشكل واعٍ بواسطة تصريحات لنفسك مثل: "لا أجد وقتاً لنفسي" و"الأمر لا يستحق حقاً." ومع ذلك، فحقيقة الأمر أن ما تقوله هو أنك لا تستحق ذلك الوقت.

أنت ميّال لأن تتخلى عن المنافسة، حيث أن هذه المشاعر تكبت فيك روح المنافسة. فأنت لا تريد أن "تهزم" أحداً لأنك تشعر بعدم استحقاقك للفوز، وتشعر بانزعاج لجعل خصمك يخسر. المنافسة تُنتج حالة عدم فوز. فإذا أخفقت، فأنت خاسر. وإذا فزت فأنت تشعر بالذنب.

في بعض الأحيان، نقوم بفعل أشياء تشعرنا بالذنب ولكننا لا نرغب في عقلنا الواعي أن نتفحص أفعالنا. وبدلاً من ذلك نتحمّل مسؤولية الانقراض الوشيك للنمر الأبيض. الشعور بالذنب يمكن أن ينخر كائننا الداخلي. إنها قوة مدمرة مرعبة لأنها لا تقدم أية فائدة وتدمِّر كل شيء في طريقها. من السهل أن تقول: "لا تشعر بالذنب" ولكن ليس من السهل أن تنفذه. على أي حال، معاقبة نفسك لا تغيّر شيئاً.



**افعل شيئاً.** إذا كان بإمكانك أن تفعل شيئاً بشأن الموقف الذي تشعر بالذنب فيه، عندئذ افعله بكل الوسائل! إذا كنت تشعر بالذنب لأنك نسيت يوم ميلاد والدتك، اتصل بها وارسل إليها هدية. إذا كنت تشعر بالذنب بشأن التضخم السكاني في العالم، التزم بوقف النمو السكاني، وبادر بإجراء مناقشات حوله مع أصدقائك. إذا شعرت بالذنب لجعل أختك الصغيرة حزينة عندما كنتما أطفالاً، اعتذر لها الآن. وبالطبع، إذا كنت تشعر بالذنب تجاه شيء ما لا يمكنك فعل أي شيء بشأنه...

2 **اتركه وعزز قوتك للتغيير قدر استطاعتك.** تذكر "الدعاء الجليل": "يا رب، امنحنا نعمة لكي نَقبل بسكينة الأشياء التي لا يمكن تغييرها، والشجاعة لنغير الأشياء التي يجب أن تتغيَّر، والحكمة لنميّز إحداهما عن الأخرى." عندما تبدأ بالشعور بالذنب بشأن أمر ما، ادرك أن هذا يعني أنك تهتم ولكن ليس بالضرورة أنك مسؤول عنه. بتحرير نفسك من هذا العبء الثقيل، يمكنك استخدام قوتك لكي تصنع اختلافاً بدلاً من حمل عبء الشعور بالذنب.

# 50 لماذا أعتذر حتى عندما لا تكون الغلطة غلطتي أنا؟

*أعتذر عن أشياء فعلتها وأشياء لم أفعلها. وأنا باستمرار أفسّر للآخرين تصرفاتي وأبررها لنفسي. أشعر بامتعاض عندما لا أستطيع أن أخرج أحداً ما من محنته، وأحاول جهدي قدر استطاعتي لإصلاح شيء فعلته وربما أنه سبب أذى لأي شخص. وأنا قلق باستمرار من أن أفعل شيئاً سيئاً أو مؤذياً لشخص آخر.*

**إذا** كنت تعتذر باستمرار، فإما أنك تفعل الكثير من الأشياء التي لا يجب أن تفعلها أو أنك تشعر بالذنب لسبب غير واقعي. تعتذر عن الأشياء التي تفعلها وعن الأشياء التي لم تفعلها ولكن تشعر أنه كان يجب عليك فعلها.

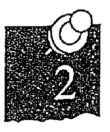
عندك حاجة لتجنب المواجهة، لذا، فإنك تسارع بالاعتذار. وسبيل أقل مقاومة هو الطريق الذي تفضل أن تسلكه. إنك تنزعج عند الدفاع عن آرائك ووجهات نظرك، لذا، فإنك تُسلّم بأفكار الآخرين.

وعندك اعتقاد كامن بأن قيمتك تتحدد بما يمكنك أن تفعله للآخرين.

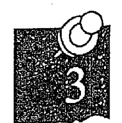
وقيمتك كشخص يحددها ما تستطيع عمله للآخرين. فعندما تكون مساعداً ومنتجاً بالنسبة للآخرين، عندئذ تشعر براحة تجاه نفسك. وفي الجهة المقابلة، أنت تشعر شعوراً فظيعاً إذا لم تساعد شخصاً ما في محنة يطلب مساعدتك.



**ساند نفسك.** قال (إلينور روزفلت): "لا يمكن لأي كان أن يجعلك تشعر بالدونية (أو بالنقص) بدون موافقتك." لا تُقدِّم كرامتك لكي تعوِّض الإزعاجات الثانوية. من المحزن أنه يوجد في هذا العالم أشخاص يحاولون أن يجعلوك تشعر بشكل فظيع تجاه أتفه حادث غير متوقع. لا تدعهم ينالون من احترامك لذاتك ـ فمن الصعب استعادته. وتذكَّر، أن الطريقة الوحيدة التي يمكنهم أن ينالوا منه هي قيامك بإعطائه لهم.



**لا تبالغ في الاعتذار.** احجم عن قول أشياء مثل، "أنا آسف جداً،" "لن يتكرر ذلك أبداً،" و "أرجوك، سامحني،" في حين أن جملة بسيطة مثل: "هذا ليس ما كنت أقصده" ستكون كافية.



**قدّم اعتذارك عندما يكون ذلك مناسباً.** من الملائم تماماً أن تقول أنك آسف عندما تؤذي أحداً بشكل جدّي. ولكن هناك اختلاف واضح بين لوم نفسك بسبب سوء فهم الآخرين، وبين محاولة الترفيه عن شخص متضايق. فقط اسأل نفسك: "هل كنتُ سبباً في حدوث هذا الأمر، أو هل كنت ببساطة في الجوار؟"

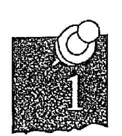
# 51 لماذا أؤمن بالخرافات؟

*عندما أمشي في الشارع، أتجنب الشقوق في الرصيف بحذر، في حين أتأكد أن قدمي اليسرى داست بشكل كامل داخل البلاطة. يجب أن أقول "كن حذراً" في نهاية كل محادثة وأنقر على الخشب عند مناقشة موضوع صحتي أو حظي الجيد. وإذا كنت ألعب رياضة، أقوم بنفس الطقوس في كل مرة.*

**يؤمن** العديد من الناس بالخرافات قليلاً، ولكن حياتك محكومة بالطقوس أو المعتقدات التي ليس لها أي أساس في الواقع. وفي حين أن هذا السلوك محفَّز بالقلق، فإن سبب القلق الحقيقي هو شعورك الأساسيّ بكونك غير مُتحكِّم في حياتك أو مسؤول عنها. من المحتمل أنك، إلى درجة ما، فقدت المقدرة على التمييز بين على ماذا يمكنك أن تسيطر وعلى ماذا لا يمكنك السيطرة. إذا كنت متحكِّماً بحياتك، فإنك سترى، كل يوم، أمثلة من أفعالك تعطي نتائج معينة. وبدون هذا التحكم، تبدأ بفقدان الاستيعاب لهذا الاتصال. إن العلاقة المتبادلة بين السبب والأثر مبهمة. لقد فقدت القدرة

على التمييز بين الأشياء التي تحدث لك وبين تلك التي تُحدثها أنت. هذا من الممكن أن يجعلك خادماً فعلياً للطقوس والتصرفات المُلزِمة. وتحتاج إلى أن يكون لديك بعض الإحساس بالسيطرة، لذا، فأنت تخطط علاقتك المتبادلة بين الحدث والسلوك. وهذا يجعلك تشعر وكأنك مُسيطر أكثر. إذا نقرت ثلاث مرات على رأسك، فإن زوجتك ستعود إلى المنزل من العمل سالمة. إن تصرفاتك تعطيك وهم السيطرة.

يحدث في حياتك الكثير من الأشياء التي لا تملك تفسيراً لها ، ولكنك تحتاج لأن تعزوها إلى شيء ما . لذا، فأنت تستمر بطقوسك. وتخشى من أن يحدث شيء سيء أو أنك لن تحصل على نفس النتائج إذا لم تستمر بذلك التصرف. لذا تواظب عليه، حتى ولو كنت تعرف أنه سخيف.

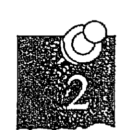


**إذا شعرت بأنك فقدت السيطرة على حياتك، أعد بناء العلاقة بين السبب والأثر.** لا يوجد شيء أفضل من وضع هدف وتحقيقه لإعطائك إحساساً بالقوة والسيطرة على حياتك. فإذا خسرت من وزنك أو أنهيت دراستك في الكلية أو تسلقت جبلاً أو تعلمت الرقص، أو فعلت أي نشاط ذو هدف، فإنك تعرف كم هي نعمة كبيرة تلك الأمور. وهذا يثبت أنه عندما تصمم على شيء ما، فلا يوجد ما يثنيك: فأنت تمتلك السيطرة على أهم شيء في حياتك ألا وهو أنت.

لمدة عشر دقائق، مارس العصف الذهني بشأن ما تحب أن تتعلمه أو تمتلكه أو تعطيه أو تفعله في حياتك. بدون حدود! لا تقلق بشأن ما إذا كان بإمكانك تحقيق أي من تلك الأشياء حقيقة. فقط أترك نفسك تتخيل. من ستقابل؟ أين ستذهب؟ ماذا ستشتري؟ كيف يمكنك المشاركة بحياة شخص آخر؟ أكتب بسرعة قدر استطاعتك، واحلم أحلاماً كبيرة!

عندما تنتهي دقائقك العشر، خذ نظرة على قائمتك. أي هدف يمكنك تحقيقه هذه السنة إذا صممت عليه تماماً؟ أكتب هذا الهدف على رأس ورقة بيضاء نظيفة. واكتب تحته ثلاثة أشياء يمكنك تنفيذها هذا الشهر في سبيل تحقيقه. والآن، اكتب ثلاثة أشياء يمكنك عملها اليوم من أجل تحقيقه. اختر واحداً من تلك الأمور الثلاثة ونفذه! في الأسبوع التالي، نفذ واحداً آخر. وفي الأسبوع الثالث، نفذ واحداً ثالثاً. وفي الأسبوع الرابع، اختر واحدة من أفكارك لتقوم بتنفيذها للشهر التالي.

عند هذه النقطة، يكون لديك خياراً. هل تريد حقاً المتابعة؟ في هذا الوقت، سترى أنك تحقق تقدماً حقيقياً، وأن أعمالك تحقق نتائجاً في حياتك. استمر في متابعة خطتك وستحقق هدفك في سنة واحدة! عبر(إيرل نايتنغيل) عن ذلك بطريقة أفضل في روايته الكلاسيكية "السر الأغرب"، "أنت تصبح ما تفكر به." أفكارك مسؤولة عن أين وصلت أنت اليوم. وإذا أردت أن تكون في مكان مختلف غداً، ببساطة غيّر تفكيرك.



**يجب أن تدرك أنه يوجد أشياء في الحياة لا يمكننا السيطرة عليها مهما بذلنا من جهد.** لايمكننا السيطرة على الطقس أو الطريقة التي يتصرف فيها الناس أو سوق الأسهم. هذا يجب أن لا يوقفك عن اتخاذ القرارات والإجراءات في الأمور التي يمكنك التحكم بها. الشيء الوحيد المُحقَق في الحياة هو أنه لا يوجد شيء مُحقَق وأكيد. ولكن هذا لا يعني أنه يجب عليك أن ترمي الأمر وراء ظهرك وتترك الحظ يُسيّر مصيرك.

# 52 لماذا أهتم كثيراً بآراء الآخرين؟

*نظرة عابرة من شخص ما لا أعرفه حتى، تشغل أفكاري طوال اليوم. يكفي أن يقال لي أن وجهي يبدو ممتلئاً قليلاً، فيتدمر أسبوعي كله. أسأل الآخرين، دائماً، عن رأيهم بأفكاري، وأدائي ومظهري الخارجي. حتى الآراء من الناس الذين لا أحبهم أو أحترمهم لها عبء ثقيل على رأسي.*

**الحقيقة** هي أن كل شخص، تقريباً، يهتم بما يفكر به الآخرون. وهذا ما يساعد على جعل الكلام علناً هو الخوف رقم واحد. ولكن إذا كان رأيك عن نفسك يتغير على أساس تعليقات الآخرين، فأنت تتخلى عن أعظم نفوذ تمتلكه.

الشيء الوحيد الذي نملك جميعنا سيطرة كاملة وتامة عليه هو أفكارنا. وأفكارنا هي التي تحدد كل شيء آخر في حياتنا. إذا تخليت عن ذلك النفوذ، فإنك تتخلى عن السيطرة على حياتك ذاتها. وتضع سعادتك وتقديرك الذاتي بين أيدي الآخرين. ويصبح مزاجك كالبندول المتأرجح. إذا

قال أحدهم شيئاً لطيفاً، فأنت في مزاج جيد. وإذا قال أحدهم شيئاً سلبياً، فأنت في مزاج سيء.

كلما كان اهتمامك أكبر بفكرتك عن نفسك، قلَّ اهتمامك بفكرة الناس عنك. وبناء على ذلك، كلما قلّت ثقتك برأيك، أعطيت وزناً أكبر لآراء الآخرين. وبسبب هذا الأمر تفعل أشياءً لا ترغب بفعلها ولا تفعل أشياءً ترغب بأن تفعلها.

الاختلاف الرئيس يكمن بين أن تريد بأن يحبك الناس وبين أن تحتاج أن يحبك الناس. وبالتالي، فمن السهل أن يتلاعب بك الآخرون. فأنت تفعل أشياء لا تريد أن تفعلها بسبب حاجة لاستحسان وتقدير. وتصبح أفعالك محددة بحسب نوع الثناء الذي تتلقاه من الآخرين، وليس بالفخر الذي تحصل عليه من نفسك. هذه ليست طريقة عيش، وليست هكذا هي الحياة. في النهاية، يسيطر الآخرون على ما هو أكثر من مزاجك، يسيطرون على حياتك ذاتها؛ ويقع مصيرك بين أيدي الغرباء.

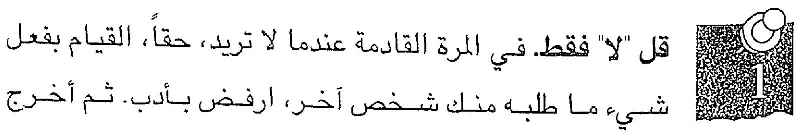
إن مزاجك وعواطفك خاضعة لنزوات وكلام الآخرين. إن حالة عقلك، سواء سارة أم محزنة، تعتمد على ما يقوله أو ما لا يقوله الآخرون. إن ذاتك الحقيقية مختلفة جداً عن الصورة التي ابتكرتها للآخرين لكي يحبونك. بالمقابل، أنت تخسر نفسك، وأنت تشكِّل نفسك لتناسب الصورة المبتكرة والمطلوبة من قِبل الآخرين.

كونك مفرط الحساسية للإدراك العام يمتد إلى آلاف التصرفات والمعتقدات. يتم إحراجك بسهولة في محيط اجتماعي؛ إنك لا تحلم أبداً بصفِّ سيارتك بشكل غير قانوني في منطقة سحب السيارات؛ ولن تعوق صفاً في سوبر ماركت من أجل اختلاف بشأن السعر. ومن المحتمل أن

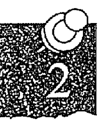
تتذكر الأشياء السلبية التي قيلت عنك أكثر بكثير من الأشياء الإيجابية. وبما أن العبارات الإيجابية متضاربة مع مشاعرك تجاه نفسك، فإنها تُرشّح وتمر فقط الصور السلبية التي تتوافق مع صورتك الذاتية. أنت، غالباً، تراجع المحادثات السابقة مراراً وتكراراً، في عقلك لترى كيف يمكن أن تُفهم وإلى أي حد يمكن فهم قصدك بشكل جيد. إنك متردد بشكل كبير في أن تأكل في الخارج لوحدك، وخاصة العشاء، لأنك لا تريد أن يعتقد الآخرون أنه ليس لك أي أصدقاء.

القلق الاستحواذي بشأن آراء الآخرين يمكن أن يؤدي إلى "متلازمة الجزيرة"، حيث تملى حياتك بشكل كبير من قِبل مؤثرات وآراء خارجية . وتتخيل كونك جنحت على جزيرة مهجورة أو كونك آخر شخص بقي على وجه الأرض. في هذه السيناريوهات يتم تحريرك من سجن الإدراك العام.

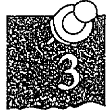
أنت تُخضع عقلك لكل تأثير غير متوقّع - مستوعباً عقلياً تعليقات تصرفات باقي الناس.



**قل "لا" فقط.** في المرة القادمة عندما لا تريد، حقاً، القيام بفعل شيء ما طلبه منك شخص آخر، ارفض بأدب. ثم أخرج واستمتع. بمعنى آخر، تعلّم التعبير عن مشاعرك الصادقة عن طريق إخبار الآخرين الحقيقة عندما يسألون: "هل تحب أن...؟" في كل مرة تفعل هذا الأمر، كافئ نفسك، سواء أكان ذلك يعني شراء هدية صغيرة لنفسك أو دلل نفسك بطريقة أو بأخرى. (قد تأخذ بالاعتبار جعل التمرين دون مكافأة نفسك.) فهذا سيساعدك بأن تشعر براحة لقول الحقيقة وعدم القيام بخدمات للناس عندما لا تريد ذلك حقاً. معظم الناس يفضلون أن لا تقدِّم لهم خدمة من هذا النوع، على أي حال.



**أخرج لتناول العشاء بمفردك وخذ معك كتاباً جيداً أو مجلة تستمتع بها.** اختر مطعماً تحبه. وعندما يسألك المُضيف: "كم العدد؟" كن قوياً لأن تبتسم ابتسامة عريضة وأنت تجيبه: "واحد، لو سمحت. فأنا أرفه عن نفسي الليلة." اطلب طعامك المفضل وتناوله بـ -ت -م-هـ-ل، وأنت تستمتع بكل قضمة، وتقرأ كلما رغبت بذلك. حوّل أمسيتك إلى موعد رومانسي مع نفسك، فالشخص الوحيد الذي عليك أن تؤثر فيه هو أنت.



**اجرِ لنفسك اختبار حقيقة.** في المرة القادمة عندما تُواجه بقرار، اسأل نفسك: "لو كنت أعيش في بلد أجنبي، بدون عائلتي أو أصدقائي، هل سأظل أتخذ القرارات نفسها؟" هذا السؤال يساعد في تصفية أي تاثيرات يمكن أن يفرضها الآخرون على قراراك. إنه يساعدك في أن تصبح مدركاً كم من حياتك يُملى عليك من قبل آراء الآخرين.

# 53 لماذا لا أدافع عن حقوقي عندما أحتاج لذلك حقيقة؟

*مضى خمس عشرة دقيقة، ولم يأتي النادل إلى طاولتي. وبالرغم من أنني أتضور جوعاً، لا أريد أن أكون مصدر إزعاج. أقف في طابور الدور ويقطع خمسة أشخاص الدور من أمامي تماماً، ولكنني أقرر أن لا أسبب مشاكلاً. تصل جريدتي دائماً متأخرة ومبللة؛ ونصف سيارة المعسكر الخاصة بجاري تقف في بستاني، وأمين الصندوق يسجّل سعراً مختلفاً. ولكنني أقرر: "الأمر لا يستحق." و"سأترك الأمر يمر" لأنه "في الحقيقة لا يضايقني."*

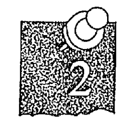
**افتقارك** لقدرة الدفاع عن حقك محفّز بخوف أساسي من أن تُعاقب للتعبير عن نفسك. فأنت لست الشخص الذي يؤرجح القارب أو يفتعل المشاكل، ولأنك تخشى أن يظن الناس أنك سيء.

إذا كنت في مطعم ولم ترَ نادلك لمدة خمس عشرة دقيقة، من الممكن أن لا تشتكي. ومع ذلك، إذا لم تكن قد تناولت الطعام لمدة يومين، فإنك، بالتأكيد، ستعترض على الخدمة البطيئة. ولن تعد تهتم بما يعتقده الناس عنك أو عن تصرفاتك. في حين أنه من الممكن أن لا تشعر بأنك تستحق خدمة مناسبة، فإنك تشعر أنك لا تستحق أن تجوع حتى الموت. من الواضح أن الدفاع عن حق ما، ليس مسألة عدم وجوده داخلك. إنها مجرد مسألة إخراجه من داخلك. إلى الدرجة التي تدافع فيها عن حقك بعلاقة مباشرة مع القيمة التي وضعتها لنفسك. فكلما كان الشخص الذي تظن أنه أنت ذو قيمة أكثر، تشعر بالمزيد من التبرير لتوضيح أفضل مصالحك.

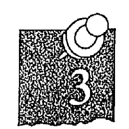
في بعض الأحيان، يمكن اعتبار أولئك الذين لديهم تقديراً ذاتياً متدنياً، كميالين جداً للدفاع عن حقوقهم. وفي حين أنه ربما تحدث نتائج مشابهة، فإن هذا السلوك يمكن تعريفه بشكل ملائم أكثر بالتعدي. الدفاع عن الحقوق ينتج من حب الذات ورغبة في تعزيز سعادتك. والعدائية تنتج من الغضب أو الخوف. هل لاحظت في حياتك أنه عندما تكون في مزاج سيء حقاً، وتشعر بالغضب من العالم، بأنك تتخذ موقفاً أكثر دفاعاً ومطالبة بحقوقك؟ فأنت مركّز على هذا الشعور وعلى موقفك، لذا، فإن آراء الآخرين تأخذ مكاناً خلفياً وراء غضبك.

**أطلب من الآخرين خدمتك.** اذهب إلى محطة وقود ذات خدمة شاملة، واملأ خزان سيارتك بما يعادل دولار واحد، واطلب من عامل المحطة أن ينظف زجاج سيارتك الأمامي. إذا كان أول ما تفكر به هو: "آه، لا يمكنني أبداً أن أفعل ذلك"، إذن فأنت بحاجة، في الواقع، لأن تفعله! ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ عندما تنطلق بسيارتك، هل يتمتم بصوت

خافت ببعض الملاحظات غير اللائقة؟ ثم ماذا. مجرد هذا النشاط البسيط يمكن أن يجدد ويوقظ إحساساً عظيماً بالسلطة الشخصية.




**استرد نقودك.** اشتر، عن قصد، شيئاً لا تحتاجه من متجر تعرف أنه يقبل المرتجعات. انتظر لمدة أسبوع واحد، ثم أعد الشيء الذي اشتريته، والبطاقة ماتزال عليه وغير مستعمل، إلى المتجر. أخبر الموظف أنك ببساطة لا تريده. ولا يوجد سبب آخر. ولا تريد استبداله. بعد مغادرة المتجر، استخدم النقود التي استرجعتها لكي تشتري شيئاً تحبه فعلاً من مكان آخر!




**خذ نظرة موضوعية.** عندما تجد نفسك غير راغب بالمطالبة بمصالحك، اسأل نفسك الأسئلة التالية: (1) ماذا استحق؟ (2) هل سأكون سعيداً بأنني اتخذت إجراءً عندما أفكر بالأمر فيما بعد؟ (3) ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ (4) هل سيجعلني ذلك أقوى أم أضعف؟

# 54 لماذا أشعر وكأن لا شيء سيجعلني سعيداً، أبداً؟

*لدي شعور باليأس لا ينصرف عني. أحاول فعل أشياء مختلفة، ولكنني أبقى غير راضٍ وغير متحمس. في بعض الأحيان، أشعر بملل شديد لدرجة أنني أعتقد بأنني سأجن. لا يمكنني أن أجد متعة أو إحساساً بمعنى للحياة. لست قادراً على التمتع بالأشياء التي من المفروض أنها ممتعة. وأشعر بأن أشياء أقل وأقل تمنحني البهجة.*

**إذا** اكتسبت فجأة القدرة على أن تصبح غير مرئي، فإنك ربما ستكون مبتهجاً. ومع ذلك، لنفترض أنك اكتشفت أن كل شخص آخر على الكوكب لا يمكنه فقط أن يصبح غير مرئي، ولكن يمكنه، أيضاً، الطيران. الآن، أنت لست سعيداً جداً؛ في الحقيقة أنت تشعر بالغُبن. ولا يمكنك حتى التمتع بهبتك الجديدة لأنك غاضب.

هذا المثال يعكس تفكيرك بأغلب جوانب حياتك. ويسهب عقلك في التفكير بما لا تمتلكه، وليس بما تمتلكه. أفكارك ليست حول أين أنت

موجود، ولكن حول أين أنت غير موجود. لأنك غير قادر على الاستمتاع بما تمتلك، فعقلك مليء بالاضطراب وباهتمامات ثانوية.

أنت غير قادر على الاستمتاع بالحياة، لأنك غير قادر على الاستمتاع بالأشياء الموجودة في الحياة. إن الأمر حقاً بهذه البساطة. وبما أنه ناجم عن عدم القدرة على توجيه انتباهك نحو موقف محدد، فإن عقلك يتجول باستمرار بين الماضي والمستقبل، ولكنه ينزلق فوق الحاضر. لقد فقدت القدرة على ممارسة أي شيء بشكل كامل، دون تشتت وتشويش. فعقلك يبعدك عن ما يجب أن تستمتع به. عندما تتناول وجبة طعام، فإنك تفكر بالاجتماع الذي حضرته سابقاً بدلاً من أن تستمتع بكل قضمة وتتذوق النكهة.

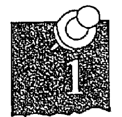
عندما تجد أن الأمر يزداد صعوبة في اشتقاق البهجة والسرور من الأشياء، فإنك تبالغ في الإنزعاج من التجارب، حيث يكون التباين مع السرور كبيراً جداً. على سبيل المثال، ربما لا تخلع حذاءك، حتى لو كان يؤلمك، لأنه كلما زادت مدة الإنزعاج، ستبدو السعادة أكبر.

السعادة ليست شيئاً يُكتسب أو يُحرز. ولا يمكن البحث عنه أو اكتشافه. السعادة يمكن فقط أن يكشف عنها الغطاء. هذه الوجهة المحيّرة ليست موجودة "في الخارج" بل في الداخل، جاهزة لكي يُطلق سراحها. بالتأكيد لا يمكنك ابتكار السعادة عن طريق التكرار لنفسك: "أنا سعيد."

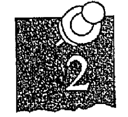
هذه حلقة يصعب التحرر منها. عندما تشعر بانزعاج، فإن محاولتك بالذات لكي تشعر أفضل، تجعلك عادة تشعر أسوأ. عندما تحاول أن تقوم بأشياء مرحة، فإنك تحصل على متعة قليلة لأن الأحداث منفصلة. أنت غير قادر على إمتاع نفسك لأنك تعرف بأنك ستُحبط عندما تنتهي المتعة، ولا تريد أن تحصل على الكثير من المتعة. وتضع كثير من التوكيد على الحدث لأنه

أحد الفرص القليلة التي تحصل عليها للمتعة. هذا يخلق ضغطاً وقلقاً في الوقت الذي يجب أن يكون مسبباً للاسترخاء وممتعاً. إن السبب في أنك حزين هو، في المقام الأول، أنك صادفت خيبة أمل. ولا تريد أن تُعرِّض نفسك لخيبة أمل إضافية، لذا فإنك لا تبحث عن فرص جديدة للتطور والمتعة.

طالما أنه يوجد فجوة بين أين أنت وأين تشعر بأنك يجب أن تكون، فستكون بائساً وحزيناً. في عطلة نهاية الأسبوع، من المحتمل أن تكون بمزاج أفضل من خلال الأسبوع، حتى لو كان نشاطك نفسه. الاختلاف هو أنك في عطلة نهاية الأسبوع ليس من المفترض أن تفعل شيئاً آخر، لذا، فأنت حر في الاستمتاع بنشاطك بدون شعور بالذنب. وخلال الأسبوع، تشعر أنه يجب عليك أن تعمل شيئاً آخر.

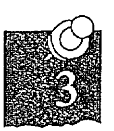


**في الوقت الحالي فقط، تخلّى عن جميع أهدافك وخططك من أجل نفسك وحياتك.** لا تحاول أن تكون أي شيء آخر أكثر مما تكون أنت. واعلم أنه لا بأس في أن تكون بدون عمل. فنحن، في النهاية، كائنات بشرية، ولسنا كائنات أعمال. إن تحرير نفسك من عبء: "يجب علي أن...." يتيح لك أن تركز على أين أنت الآن. وحالما تشعر بالرضا والقناعة بأين أنت اليوم، عندها يمكنك البدء بوضع الخطط للغد.



**ساعد شخصاً غريباً.** إن أسرع وأفضل طريقة للتخلي عن الشعور بالأسى نحو نفسك هي بأن تركّز على حاجات شخص آخر. وجِّه طاقاتك نحو إيجاد حلول لمشاكل وهموم شخص آخر. أخطو بعيداً قدر استطاعتك خارج عالمك العادي. إذا كنت نادراً ما تُقدم على الذهاب إلى مركز المدينة، فقم بذلك الآن. اعرض خدماتك على مركز شباب،

بمساعدة الموظف على التفاعل مع المراهقين الذين ينتفعون من هذا المركز. إذا كان يوم عملك ذو إيقاع نموذجي سريع، فاقض باقي الوقت في دار رعاية مسنين وقم بزيارة المواطنين المسنين الذين يقيمون فيه. إحدى أعظم الهبات التي يمكنك تقديمها هي ببساطة أن تستمع إليهم، وتجعلهم يعرفوا أنك كائن بشري آخر يهتم بما إذا عاشوا أو ماتوا.



**كل يوم، ولبضعة دقائق فقط، تقبّل فكرة أنك تعبت من الصراع وتعبت من محاولة أن تكون شخصاً آخر.** هذا يوازن حياتك ويتيح لك بأن تستمتع حيث أنت وأن تسعى وراء ما تريده حقاً فقط. وعندما تكفّ عن الصراع من أجل أين يجب أن تكون، عندها يمكنك أن تستمتع حيث أنت.



# لماذا يوجد الكثير من خيبة الأمل في حياتي؟

*حتى لو مرّ شيء بشكل أفضل مما كنت أتأمل، فإنني أشعر بخيبة الأمل عندما ينتهي الأمر. عندما ينتهي المرح، يبدأ الاكتئاب. في بعض الأحيان أشعر وكأن لا شيء نهائياً يحدث كما أريد، ولا أستطيع أن أحصل على فترة راحة مُرضِية في الحياة. لدي مشكلة في الاستمتاع بالأشياء لأنني أعرف أنه عندما تنتهي سأكون حزيناً.*

**أي** شخص يحاول أن يتشبث بالفرح ورغد العيش، من المُؤكد أن ينتهي به الأمر إلى خيبة أمل. فسبب معظم خيبات الأمل هو محاولة إعطاء ديمومة لشيء مؤقت. بما أن كل الأشياء في الحياة زائلة، فأنت باستمرار في حالة من خيبة الأمل.

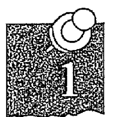
لديك حاجة لأن تؤمن بأنه يوجد شيء دائم. إنك لا تتقبل أو تعترف بالطبيعة المؤقتة في عالمك عندما تكون متلهفاً للاستقرار والأمن. لذا، فإنك

تبتكر أشياءً يمكنك التشبث بها، كالمعتقدات والمثاليات والأحكام، ثم تتمسك بها بإحكام. ولكن هذه ليست حياة، إنها مجرد استجابة للخوف.

عندما تحصل على تجربة سارّة، فإن عقلك يتوق إلى فرصة لاسترجاع ذلك الإحساس. وبانتظارك الفرصة لتكرر التجربة، تصبح حياتك جامدة وعادية لأنك حرمت نفسك من القدرة على متابعة منافذ أخرى من أجل متعتك. إنك تتماشى مع ما تعرف وما تحب، وتقلل كثيراً من احتمالية حدوث خيبة أمل، ولكن بالتالي تحدُّ كثيراً من حريتك وسعادتك.

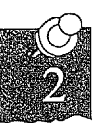
قد تكون ذلك النوع من الأشخاص الذين لا يريدون أن تكون الأشياء "جيدة تماماً." ويكون الألم الذي ينتج من فقدان أي شيء كبيراً جداً. عند الانتقال إلى شقة جديدة، تترك أشياء غير مُنجزة لتتأكد من أن الأمر ليس كاملاً أو متقناً. فهذه هي طريقتك في تخفيف المشكلة وخيبة الأمل عندما يأتي وقت الرحيل. وبسبب ذلك، فإنك تواجه مشكلة إمتاع نفسك بشكل كامل. فأنت لا تكون سعيداً حقاً أبداً. فأي شيء تحصل عليه في حياتك ويجلب لك السعادة، يصبح مجرد مصدر لأسى ومعاناة الغد. ولكن حقيقة الحياة هي أن ما يجعلنا سعداء الآن يمكن أن لا يكون هنا غداً. وبالنسبة لك، فإن الألم بسبب فقدان ما تستمتع به أعظم بكثير من أي سرور يمكنك أن تحصل عليه من الحياة. وذلك لأن خوفك من فقدان ما تستمتع به يمنعك من الاستمتاع بشكل كامل.

مصدر آخر لخيبة أملك يمكن إيجاده في وضع أهداف وتوقعات غير واقعية ولا يمكن الوصول إليها وتحقيقها. فوجود خطط لا يمكن تحقيقها لديك يعني أنك تهيئ نفسك لفشل وخيبة أمل. ويتسع خيالك ليصل إلى ماوراء فهم حقيقتك، حيث لا يمكن الالتقاء مع مثالياتك أبداً.



**ابدأ العيش في اللحظة الحاضرة.** بدلاً من النظر باستمرار إلى الوراء على ما حدث في الماضي - من أمور سيئة وجيدة - أو النظر إلى المستقبل على ما يمكن أن يحدث، ركّز على أين أنت الآن.

حاول القيام بهذه التجربة للأسبوع القادم بمعدل ساعتين يومياً. أولاً، اضبط مؤقت لمدة ساعتين. وإلى أن يحين وقت انتهاء المدة المحددة، أي وقت تبدأ فيه بالتفكير بأي شيء آخر غير الحاضر، ضع إشارة صح على ورقة ثم أعد توجيه أفكارك نحو أي شيء تفعله في تلك اللحظة. إذا أمسكت نفسك وأنت تفكر متى سيقرع المؤقت، ضع إشارة صح على الورقة. إذا بدأت بالتفكير بأشياء اعتدت أن تفعلها عندما تنتهي التجربة لذلك اليوم، ضع إشارة صح على الورقة. ابقَ في الوقت الحاضر. وحاول، كل يوم، أن تقلل عدد إشارات الصح على الورقة. وفي نهاية الأسبوع ستلمس تحسناً كبيراً.



**تقبّل حقيقة أن كل شيء في الحياة زائل.** في بعض الحالات، هذه نعمة؛ وفي حالات أخرى قد تكون مؤلمة. ومع ذلك، فإنها حقيقة الحياة التي لا يمكن إنكارها بأن لا شيء يدوم للأبد، لذا، فإن أفضل وسيلة هي أن تستجيب للأحداث أثناء حدوثها، وليس مقدماً وليس بعد وقت طويل من حدوثها. هذا لا يعني أنك يجب أن لا تخطط لما تعلم بأنه سيحدث، ولكن، ببساطة، لا يجب عليك أن تعذب نفسك بما يمكن أن يحدث. ضع خططاً معقولة، ولكن استمتع باللحظة الآنيّة!

# 56 لماذا أتسرع بالحكم على الآخرين؟

*أتسرع بالحكم على الناس في أي شيء وكل شيء. ولا أعرف حتى عدد المرات خلال اليوم التي أصدر فيها أحكاماً على الناس والأشياء الذين أعرف القليل جداً عنهم. وأطلق عبارات شاملة، وغالباً بدون تفحص خصوصية الحالة. وكثيراً ما أحكم على الآخرين بحسب أفعالهم، ولكن أحكم على نفسي حسب نواياي.*

**تتخذ** في كل يوم مئات، إن لم يكن آلاف، القرارات في كل شيء بداية من ماذا تلبس إلى ماذا تقول. بعض هذه القرارات تحتاج بالكاد جزءاً من الثانية لاتخاذها، في حين يمكن أن تتروى في قرارات أخرى لدقائق، أو لساعات أو لأيام أو لأسابيع أو لسنوات وحتى لكل العمر. إذا لم يكن لديك طريقة لترتيب المعلومات، ولتحديد الأولويات وتصنيف عالمك، فإنك ستقضي كل ما لديك من وقت وأنت تقلّب الرأي في كل قرار بسيط. لذا، فإن تصنيف المعلومات شيء أساسي لوجودك في الحياة. ولكن هذه العملية تتسع لتشمل حالات يكون فيها الفحص المستقل للحقائق ضرورياً.

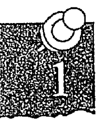
وتصبح معتاداً جداً على خلق ادعاءات بدون معلومات كافية بحيث لا يمكنك أن ترى الحقيقة.

هذا السلوك يُعزز بعدم الأمن. فأنت تحتاج لعزل نفسك بأفكار ومفاهيم تشعر أنك مرتاح بها. و تحتجر نفسك مع معتقداتك وتدافع عنها ضد تلك المعتقدات في الخارج والتي تهددك وتهدد موقفك. هذه المواقف والمعتقدات هي إظهار لـ "أنا العليا" داخلك. والهدف الوحيد للـ"أنا العليا" هو تخليد نفسها. فهي تسعى للاستمرارية. ومن المقلق للذات الهشة أن تؤمن بأن ما تحتفظ به على أنه حقيقي يمكن أن يكون عرضة للمساءلة والشك. فلا داعي لأن تفسد مزاجك بهدر الوقت وتحمل الألم لتتفكر ملياً في الدليل. بدلاً من ذلك، يمكنك الاعتماد على نمط ملائم دون إزعاج نفسك بدراسة الحقائق.

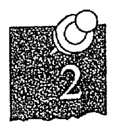
عندك ميل لرؤية الناس والمواقف والأفكار بالأبيض والأسود. بالنسبة لك، لا يوجد مناطق رمادية حيث يمكن لأفكار متعارضة أن تتعايش. يوجد رابح ويوجد خاسر. يوجد صح ويوجد خطأ. وبما أنك تحتاج لأن تكون على صواب، فعليك أن تجعل جميع الأفكار المعارضة خطأ. كما يدرج القول: "عندما يكون الآخرون على خطأ، أشعر بأنني قوي." لديك شعور أساسي بعدم الأمن بشأن من أنت وأين تقف. وتسعى بجهد لكسب هوية شخصية لنفسك عن طريق تصنيف الآخرين.

في الغالب، لديك حاجة لتصنيف عواطفك. ومثل العالم، عقلك في فوضى ويحتاج إلى أن يُنظم، وغالباً ما يكون ذلك عل حساب الفحص الشخصي. وتتسرع في قول: "إنني في حالة اكتئاب معتدلة" أو "أشعر أنني أسأم." بقيامك بهذا التصرف، تزيح ضغط عدم معرفة كيف تشعر. لقد

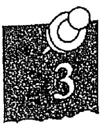
قمت بصياغة نتيجة، والآن تفعل كل شيء بكل طاقتك لترى إذا كانت، في الحقيقة، ستصبح هي واقعك. الخطر في هذا واضح.




**تمعّن في وجهة النظر المعاكسة.** في المرة القادمة عندما تصدر حكماً خاطفاً على موقف ما، خذ بضعة لحظات لتفهم وجهة النظر المعاكسة. إذا قفزت إلى نتيجة ما، اسأل نفسك: "ما الذي غفلت عنه؟ ما الذي أخفقت حتى في ملاحظته؟ ماذا لو كانت مفاهيمي غير دقيقة تماماً؟ ما هو ثمن إساءة الحكم على هذا الموقف؟"




**ضع نفسك مكان شخص آخر.** لا توجد طريقة لكسر هذه العادة بالتسرع بالحكم أفضل من وضع نفسك مكان الشخص الآخر. يوجد دائماً طرفين للقصة، لذا حاول أن لا تكوّن رأياً إلى أن تسمع الطرفين. فأنت لا تريد أن يحكم عليك الناس دون الحصول على وجهة نظرك في القصة. تخيّل نظاماً قانونياً لا يحصل فيه المتهم على فرصة أبداً لكي يدافع عن نفسه. امنح الآخرين الانتفاع بالشك. وستجد أن التقمص العاطفي يعطيك قوة كبيرة. ويساعدك بطرق لا يمكنك حتى أن تتخيلها. إن مفهوم أنك تكسب يعطيك إحساساً تاماً بالسيطرة. حاول ذلك اليوم ولاحظ إذا لم تمتلىء بالحيوية.




**أُنظر إذا كنت تستطيع أن تقضي يوماً كاملاً بدون تكوين رأي.** حاول أن لا تحكم على الناس أو المواقف بأنها جيدة أم سيئة. تحذير: هذا التمرين يستحيل تنفيذه تماماً في أول مرة تحاول فيها القيام به؛ فالناس هم صانعي قرارات بالفطرة. ولكن هذا سينبهك كم مرة تحصل على نتائج معتمدة على معلومات غير كافية.

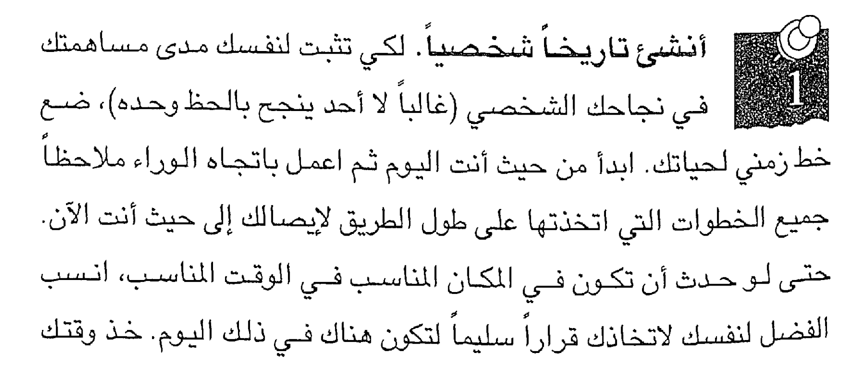
# 57 لماذا كلما تصبح الأمور أفضل أحس بشعور أسوأ؟

*أنا فوق الريح. حالتي المادية رائعة وحياتي الشخصية لا يمكن أن تكون أفضل من ذلك. ولكنني قلق وعصبي، وفي بعض الأحيان مليء تماماً بالشكوك والخوف. وأبدأ بالشك في نجاحي وأجد من الصعب أن استمتع بما لدي. أحياناً أشعر أن كل شيء سينتهي في الصباح، وسأضطر إلى العودة إلى حياتي السابقة.*

إن الشعور بشكل أسوأ وأسوأ عندما تصبح الأمور أفضل وأفضل هو نتيجة لسبب أو أكثر مما يلي: (1) تشعر أنك وصلت إلى ما أنت عليه، وحصلت على ما لديك، بواسطة الظروف والحظ، وليس بواسطة جهودك الشخصية وعملك الجاد. وبما أنك تشعر أن علاقتك في إحراز وضعك لا تُذكر، فإنك تُحس أنك تحت رحمة العالم أو الآخرين لكي تحافظ عليه. هذا الأمر يسبب قلقاً كبيراً، ويكدِّر الخوف من خسارة ما تمتلكه متعتك. إن فكرة العودة إلى "ما كانت عليه الأمور" يصيبك بحزن شديد. (2) بعد الوصول إلى هدفك تشعر بأنه لم يعد

يوجد شيء تكافح من أجله. فالعمل من أجل بلوغ هدفك هو الشيء الذي كان يعطيك أعظم متعة وارتياح. لقد كنت تتنقل باستمرار من شيء لآخر. وفجأة، لم تعد تسعى وراء هدف أو حلم. لقد حصلت على ما تريد، ولا تعرف كيف تستمتع به لأن حياتك كلها استُهلكت في التنقل والسعي. (3) ربما يُسبب قلقك بدون وعي لكي يعادل ابتهاجك، لأنك تشعر بالذنب وبعدم الاستحقاق لنجاحك. والفكرة النموذجية هي: "بوجود ملايين من الناس يعانون من الجوع، لماذا أكون الشخص الذي لديه الكثير؟ وربما أنك تبتكر صوراً مرعبة لموت عائلتك ودمار أملاكك. عندما تسير الأمور بشكل جيد جداً، تتولد تلك الأفكار لكي تعاقب بها نفسك. فأنت لست راضياً بفكرة أن حياتك رائعة، لذا، فإنك تُنتج الأفكار والمشاعر والعواطف الضرورية لتحقق التوازن ـ الحالة التي تشعر أنك تعيش فيها بأريحية.

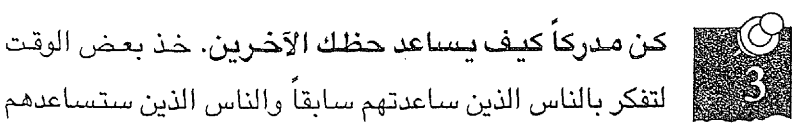
إنك تعاني من عقلية إنهزامية تخلق طبع اخسر ـ اخسر، بالرغم من الحالة الواقعية. عندما تسير الأمور بشكل رديء، تشعر بأنها ستصبح أسوأ. وعندما تسير الأمور بشكل جيد، لا يمكنك الاستمتاع بها لأنك مليء بالقلق وأنت تنتظر أن تسقط فردة الحذاء الأخرى.



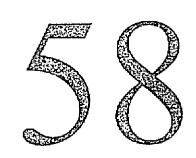
**أنشئ تاريخاً شخصياً.** لكي تثبت لنفسك مدى مساهمتك في نجاحك الشخصي (غالباً لا أحد ينجح بالحظ وحده)، ضع خط زمني لحياتك. ابدأ من حيث أنت اليوم ثم اعمل باتجاه الوراء ملاحظاً جميع الخطوات التي اتخذتها على طول الطريق لإيصالك إلى حيث أنت الآن. حتى لو حدث أن تكون في المكان المناسب في الوقت المناسب، انسب الفضل لنفسك لاتخاذك قراراً سليماً لتكون هناك في ذلك اليوم. خذ وقتك

في إنشاء هذا الخط الزمني؛ اجتهد على العمل فيه كل يوم بالتعاقب (يوماً بعد يوم) ولمدة أسبوع على الأقل.

**ضع أهدافاً جديدة.** إن خيبة الأمل التي من الممكن أن تشعر بها بعد إنجاز هدف هائل، هي أمر طبيعي تماماً إذا لم تضع لنفسك هدفاً جديداً. وأفضل تطبيق لذلك هو أن تضع أهدافاً جديدة حالما تكون الأهداف القديمة في قبضتك. اسأل: "ما التالي بالنسبة لي؟ حالما أنجز هدفي الحالي، كيف سيتم تطوير مركزي لتحقيق شيء آخر أعظم؟



**كن مدركاً كيف يساعد حظك الآخرين.** خذ بعض الوقت لتفكر بالناس الذين ساعدتهم سابقاً والناس الذين ستساعدهم في المستقبل، أثناء إنشائك لنجاحك الشخصي. فإذا وظّفت الآخرين، وإذا قدمت خدمة وإذا بعت منتجاً يجعل حياة الناس أكثر متعة وراحة وإثارة ورفاهية - إذا فعلت أي شيء يفيد كائناً بشرياً آخراً - فأنت يجب أن تُهنأ. كن فخوراً بمساهماتك وفكّر ملياً كيف يمكنك أن توسعها. ركز على تعزيز العلاقات التي أنشأتها سابقاً، وعلى تحسين ما يُعتبر بدون شك هدية ثمينة.

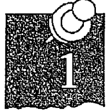


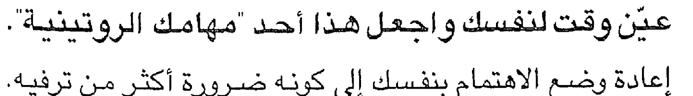
# لماذا لا أفعل أشياء أعرف أنها ستجعلني سعيداً؟

*أعلّم ما يحتاجه الأمر لجعلي سعيداً. إنه ليس بالأمر الصعب جداً لتحصل عليه أو لتفعله، ولا يكلّف الكثير، إذا كان يوجد أية تكلفة. ولكنني لا أحصل عليه. "إن الأمر لا يستحق" أو "سأقوم بذلك فيما بعد" هما عبارتان تستمران بمراودتي في حين أستمر بإنكار ذاتي حتى في أبسط متع الحياة. فأنا أرفض الفرص وأفضل أن أساعد الآخرين أكثر من إمتاع نفسي بأنانية.*

**معظمنا** نحاول أن ندلل أنفسنا بعد يوم طويل وشاق. نأخذ وقتاً من أجل حمام ساخن، أو غفوة سريعة، أو وجبة لذيذة. وأنت ترفض أن تفعل أشياء بسيطة ممكن أن تجعلك سعيداً. لماذا لا تأخذ وقت راحة لنفسك؟ فيما يلي تفسيرات لهذا السلوك: (1) تشعر بأنك تستحق أن تسترخي، ومع ذلك تشعر بالذنب لقيامك بالاسترخاء فعلياً. وتشعر أن هناك شيئاً أكثر أهمية وأكثر إنتاجية يجب عليك القيام به بدلاً من ذلك. وتعتبر الاسترخاء والراحة كمضيعة للوقت بدلاً من كونهما عملية ضرورية لتجديد نشاطك وإنعاش

نفسك. وكذلك شعورك بالذنب نحو شيء فعلته أو شيء لم تفعله يسبب رفضك لتلك المتع. (2) لقد أصبحت مرتاحاً بكونك غير سعيد. بشكل أساسي، فإن كونك سعيداً أو فعل أشياء تجعل بها نفسك سعيداً ليس هو المعيار المهيمن. أن تكون مرتاحاً هو المهم. ببساطة، أنت غير مرتاح للترفيه عن نفسك. لقد أصبحت معتمداً على الشعور بالاكتئاب؛ ففي الحزن تجد الراحة، منتشياً بالإشفاق على ذاتك واليأس. إن فعل أشياء لرفع معنوياتك سيعطي نتيجة عكسية وغير مريح. وتكون مرتاحاً أكثر بكونك منزعجاً من كونك سعيداً. (3) من الأسهل أن تبرر التصرفات القديمة من أن تستبدلها بأخرى جديدة. ولكي تبرر أفعالك السابقة، تحتاج فقط أن تواصل فعل ما كنت تفعله. في حين يعطي معظم الناس أنفسهم حوافزاً لكي يشجعوا سلوكهم، أنت لا تفعل ذلك. فبالنسبة لك، أن تسمح لنفسك بحلوى بعد العشاء لأنك هرولت لمسافة خمسة أميال في ذلك اليوم، هو سلوك مقبول وصحي. وحرمان نفسك من متعة يمكن أن تكون فائدة وحسب وتجلب لك الفرح والبهجة هو سلوك غير مقبول. على سبيل المثال: "لن آخذ حمام للاسترخاء لأنني لم أقم بأداء جيد في آخر درس لي،" هو نوع من العقاب الذاتي. ولا توجد فائدة من حرمان نفسك من الحمام.



**عيّن وقت لنفسك واجعل هذا أحد "مهامك الروتينية".**

إعادة وضع الاهتمام بنفسك إلى كونه ضرورة أكثر من ترفيه.

هل تتوقع أن تفوز سيارتك السباق في سباق (إندي 500) إذا لم تضبطها وتملأها بالبنزين؟ ولنفس السبب، لا يمكنك أن تتوقع أن تقوم بالأداء بأفضل ما عندك إذا لم تأخذ وقتاً أبداً لتعيد شحن طاقتك. بالإضافة إلى أنك لا توجِد الوقت لترعى نفسك، يمكنك أن تبدأ الشعور بالحزن والأسف من

أجل نفسك. ولكن ليس عندك شخص آخر لتلومه! ببساطة، لا يوجد عذر لعدم جعل نفسك تشعر بالعزّ والدلال.

2 **توقف عن التبرير وقم باتخاذ إجراء!** إذا كنت قد أدركت الآن أهمية السعي من أجل سعادتك ولكنك لم تتولى بعد هذا الجانب من حياتك بشكل كامل، فكل ما عليك فعله هو اتخاذ قرار، لا تنتظر الفرصة المثالية لكي تبدأ، ابدأ الآن. ابحث عن نادي رياضي وابدأ التدريب. إذا كنت تريد تغيير عملك، ابدأ البحث عن عمل جديد اليوم. إذا كنت تتجاهل وقت إجازتك، استخدم بعضاً منه في أقرب فرصة ممكنة (وليس عندما يكون ذلك "ملائماً" لكل شخص آخر، ولكن عندما تتمكن من إدراجه في الجدول بشكل منطقي). لا تنتظر أكثر من شهر.

هناك فرق بين الانتظار حتى يكون لديك الوقت وبين تحديد الوقت. إذا انتظرت حتى يظهر وقت الفراغ بشكل سحري، فقد تنتظر لفترة طويلة جداً.

3 **متّع نفسك.** إذا كان يوجد شيء يمكنك عمله ويجعلك سعيداً، فاعمله. فطالما أنه لا يضرك أو يضر أي شخص آخر، فلا يوجد سبب لعدم القيام به. عندما نموت، أظن أننا قد نستدعى لنحاسب على جميع الأشياء التي كان من الممكن أن نستمتع بها في حياتنا ولكننا لم نفعل. يجب عليك أن تعامل نفسك كما تعامل أفضل أصدقائك. هل من الممكن أن تحرم صديقك من شيء يجعله سعيداً؟

# 59 لماذا أشعر أنني إذا حصلت على أي شيء ذو قيمة، فإنه سيُسلب مني؟

*أشعر بالإثارة بشأن شيء جديد امتلكته، ولكن في مكان ما في أعماقي عندي شعور مزعج بأنه سيُسلب مني. بالرغم من أنني أستمتع بصداقتي الجديدة، أشعر أنه من المحتم أن صديقي سيتخلى عني. أقلق باستمرار من أن حياتي كما أعرفها قد تنقلب رأساً على عقب في أي وقت، وكل الأشياء التي أحبها ستنتهي.*

**لديك** عدم شعور بالأمان جوهري، بشأن المستقبل، والذي ينشأ من عدم شعور بالأمان تجاه نفسك. وبسبب عدم شعورك بالأمان، فإنك تشعر بعدم القدرة على مواجهة أي تحديات ضرورية لتحمي وضع حياتك والأشياء التي فيها. ولأنك تعطي نفسك القليل من الفضل في إنجازاتك، فإنك تأخذ على عاتقك قليل من المسؤولية في الحفاظ على حياتك. ويمكن للقوى الخارجية والحظ والظروف أن تسرقها منك في أي لحظة.

من الممكن أن تعتقد أنك لا تستحق ما تمتلك، وأنها ستذهب سريعاً إلى حيث تنتمي أو إلى شخص ما يستحقها فعلاً. في الغالب، هذا ظهور واضح لتجربة في فترة الطفولة أو حتى فترة البلوغ، حيث موضوع شعورك ـ شخص أو مكان أو شيء ـ يُسلب قبل أن تكون جاهزاً للتخلي عنه.

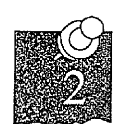
إن الخوف غير المنطقي من الخسارة ينتج عن عدد كبير من المعتقدات الثابتة لتعزيز عدم العمل. (1) بتكييف نفسك وفق فكرة أن أي شيء تحصل عليه، مقدّر له أن يتركك، وعندها يمكنك عمل القليل ولا تشعر بالذنب. (2) من النادر أن تبدأ عملاً جديداً أو تعمل وفق أفكار جديدة لأنه، إذا كانت فكرة جيدة، لماذا لم يفكر بها أحد قبلك؟ (3) إذا كان لديك فكرة جيدة، فإن شخصاً آخر أذكى وأغنى سيسرقها منك. لذا، فليس هناك فائدة حقاً في تنفيذها. طالما أنك تخشى خسران ما حصلت عليه، فربما أنك ستلحق فقط بما يمكن الحصول عليه بسهولة. وكما يبدو الأمر بالنسبة لك، فإنه لا فائدة من العمل بجهد من أجل شيء ستفقده على أي حال.

المأساة العظمى في كل ذلك هي أنك تطوّر خوف جوهري من المتعة. وفي عقلك، السعادة تؤدي فقط إلى حزن نهائي. وطالما أنك تريد أن تتجنب ألم تجريدك من المتعة، فإنك بالكاد تسعى وراء الأشياء التي ستجعلك حقاً سعيداً وتعيش في خوف من خسارة ما تمتلك.

**1** **استمتع بما تمتلكه الآن.** لا يوجد أشياء مضمونة سوى تلك التي ذكّرنا بها (بينجامين فرانكلين) "الموت والضرائب". شعورك بأنك ستُجَرَّد من ما تُقدره يأتي بواسطة التقدير الذاتي المتدني. فكلما شعرت أفضل نحو ذاتك، ستكون أقل قلقاً بشأن عدم كونك قادر على حماية ما تمتلك. في الوقت الذي يمكن أن تفقد ما كسبته، فإنك لن تحصل

على المتعة من شيء لا تمتلكه. وكما كتب (تينيسون): "من الأفضل أن تكون قد أحببت وفقدت حبك من أن لا تكون قد أحببت نهائياً."

كن مدركاً لما تمتلكه في حياتك ويعطيك المتعة والسعادة اليوم وتوقف عن الخوف من أجل الغد.




**تشارك بثروتك ـ ما تعطيه بحريتك لا يمكن أن يُسرق منك.** لا تدخر سعادتك، أو أي شيء يجعلك سعيداً. تبرع بجزء من وقتك أو من مالك أو من ممتلكاتك لشخص يمكن أن يستفيد منها. هذا يمكن أن يعني أي شيء ابتداء من العمل في منزل على منتصف الطريق في تقديم الوجبات إلى منح ثياب قديمة لمتجر اقتصادي أو تقديم منح دراسية لأطفال الحي المجاور. كن مبدعاً! هذا يدعى "تفكير وفير"؛ ويعني الإيمان بأنه يوجد ما يكفي الجميع. كيف يمكنك المساعدة في توزيع الثروة؟

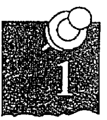
# 60 لماذا أقلق بشأن أمور لن تحدث أبداً أو لا أملك السيطرة عليها؟

*يمكنني قضاء ساعات أفكر في الزلازل، أو تحطم الطائرات، أو الحرب النووية أو توقف الشمس عن الاشتعال. أحاول أن أتخيل كيف يمكن أن تكون حياتي بعد حرب نووية؛ وقد أشعر حقاً بمزيد من الارتياح إذا كان عندي ملجأ نجاة مغطى بالرصاص.*

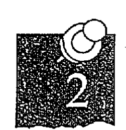
**تحتفظ** بهذه المعتقدات والأفكار غير المنطقية لتشعر براحة في عدم قيامك بعمل أي شيء. "لماذا يجب أن أخضع لحمية إذا كان العالم سينتهي غداً؟" "كيف يمكنني أن أقلق بشأن تنظيف شقتي في حين يمكن للحرب أن تندلع في أي لحظة؟"

إنك لا تشعر بأنك متمكّن في حياتك وتشعر كأنك عرضة لأهواء وأوهام العالم. ومن النادر أن تحاول فعل أي شيء، حتى لو كان يعتمد قليلاً على الآخرين لكي تنجح. وتفضل أن تفعل أشياء تكون فيها مسيطراً بشكل

كامل على المحصلة. بهذه الطريقة تشعر بأنك أقل اعتماداً على الآخرين. ولأنك تفتقر للسيطرة على الأشياء في حياتك، فأنت غير متأكد ما الذي تمتلك السيطرة عليه في حياتك. لذا، فإن قلقك يلازم أي شيء تشعر أنه يبرره سواء كنت قادراً على فعل أي شيء بشأنه أم لا.



**انتبه عندما تبدأ بالتفكير باحتمالات مستبعد حدوثها، وأعد توجيه تركيزك.** يستطيع العقل التفكير بشيء واحد فقط في كل مرة. لذا، فعندما تبدأ أفكارك بالتحوّل إلى مثل هذه الاهتمامات غير المنطقية، أوقف نفسك حالما تدرك ما تفعله. وبدلاً من ذلك، فكِّر بشيء تتطلع إليه بشوق. ما الذي تعرف أنه ربما سيحدث في الدقائق القليلة القادمة؟ أو في الساعة التالية؟ ما الذي تتوقع أن ينتظرك عندما تعود إلى المنزل هذه الليلة؟ ما هي الخطط التي لديك للأسبوع القادم؟ أو للشهر القادم؟ ما هي الخطط التي وضعتها في الماضي وتم تنفيذها، سواء في الأشهر السابقة أو منذ فترة طويلة تصل إلى طفولتك؟



**ابحث عن مواقف لا تكون فيها الوحيد المسيطر عليها.** من أجل المتعة فقط، ضع نفسك في موقع تتشارك فيه القوة مع شخص آخر. انضم إلى هيئة ما، احضر دروس تعليم رقص في القاعات، ابدأ بلعب رياضة جماعية - أي شيء تعتمد فيه على مساعدة الآخرين لكي تنجح. هذا سيساعدك في تعلم قيمة مساهمة الآخرين في حياتك. كما سيساعدك في الشعور بأنك غير مضطر للاستمرار فيها لوحدك.

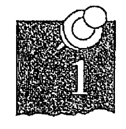
# 61 لماذا أقوم بفعل شيء جزئياً بينما أعرف أنني سأضطر إلى إعادة عمله من جديد؟

*يجب إنجازه، ويجب إنجازه بشكل صحيح. أعرف ذلك. ولكنني بدلاً من القيام به بالطريقة الصحيحة، فإنني أتبع طرقاً مختصرة وسهلة لإنهائه. المشكلة الوحيدة هي أنه يجب أن يُعاد عمله. كنت استطيع أن أفعله بشكل صحيح من أول مرة، وكان من الممكن أن يأخذ وقتاً وجهداً أقل من إعادته من جديد. ولكنني أريد أن أنتهي منه، حتى لو بشكل مؤقت.*

**هناك** العديد من الدوافع، سواء منفردة أو مجتمعة، مُستخدمة في هذا السلوك. (1) في الغالب، أنت تخشى أن تختبر قدراتك بإعطاء كل ما عندك من أجل عمل ما. إن العمل نصف المُنجز يزودك بمخرج. وعبارتك المتكررة باستمرار هي: "إنه ليس بالعمل السيء، باعتبار أنه استغرق فقط عشر دقائق." (2) إما أنك تتأمل أن تتغير الظروف لكي تجعل الأمر أكثر سهولة لتنفيذه بشكل صحيح في وقت آخر. أو تكون مفعماً بالأمل بأنك ستصبح

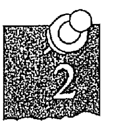
متحفزاً وملهماً أكثر فيما بعد. كل منهما سيجعل المهمة أسهل وأكثر متعة لإنجازها. ولكن في أغلب الأحيان، فإن إلهامك المتوقع لا يأتِ. أولئك الذي ينتظرون أن يُلهموا، يمكنهم الانتظار لفترة طويلة جداً. (3) المسألة غالباً أنك تريد إحساساً بالرضا والإنجاز الآن. لا تريد أن تنتظر ذلك الإحساس بالإنجاز. هذه العقلية تُظهر نفسها في سلوكيات أخرى أكثر شيوعاً. يمكنك أن تأكل أكثر من حدود شبعك. فهنالك شعور بالإنجاز في إنهاء الطعام الذي في صحنك. وبقايا الطعام تُفسّر بشيء آخر بأنه مازال يجب عليك أن تُنهي. (4) ربما أن أداءك الأقل من المناسب هو نتيجة العدوانية تجاه الآخرين. فأنت تكتسب شعوراً بالرضا من كونك غير متلائم.

عندما تبحث عن شيء فقدته، تستمر بالعودة إلى المكان الذي بحثت فيه مئة مرة من قبل. لأنك غالباً لا تقوم بعمل كامل، ولا تثق بأنك بحثت بشكل جيد عن الشيء المفقود. وأنت مستعد لأن تبذل جهداً فقط عندما تشعر برضا وعندما تسير الأمور حسب إرادتك. وبينما تكون، ربما، في أمس الحاجة لأن تنجح، فإنك، غالباً، لا تستطيع تحفيز نفسك. ولا تفعل أشياء مزعجة أو غير ممتعة أبداً تقريباً، حتى لو كان يوجد مكافأة في النهاية. وأولئك الذين يكونون ناجحين حقاً في حياتهم، يعملون سواء أكانوا يرغبون بذلك أم لا. وأنت تبذل جهداً فقط عندما تسير الأمور بشكل جيد.

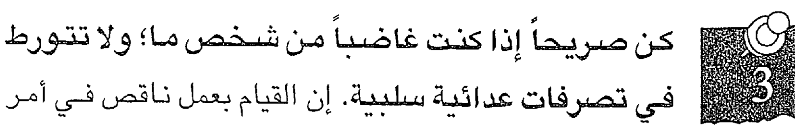


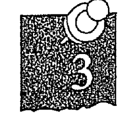
**إذا كان إتمام العمل هو ما تتوق إليه، قم بإنهاء مشروع صغير ثم ابدأ العمل.** في بعض الأحيان، يكون مجرد غسل الصحون أو ترتيب المكتب كافٍ. نعم، هذا نوع من التأجيل، ولكنه نوع غير ضار. تأكد من أنه يمكنك إنهاء هذه المهمة خلال أقل من نصف ساعة، ثم قم فعلياً بالعمل! وعندما تكون مستعداً لمعالجة المهمة الأكبر، قم بإنجازها

بشكل صحيح من أول مرة. تظاهر بأنك لن تحصل أبداً على فرصة أخرى لتقوم بأي تغييرات بمجرد أن تنتهي من المهمة. إن إنجاز الأعمال بشكل صحيح من المرة الأولى هو عادة مثل أي عادة أخرى. خذ كل الوقت الذي تحتاجه لإنهاء العمل من المرة الأولى، وسترى كم يمكن أن تكون منتجاً.



**اتصل بمستشار أو مرشد.** إن إيجاد شخص يقوم باستمرار بإنجاز جيد لما تقوم به أنت جزئياً، يمكن أن يكون نعمة رائعة لعاداتك في العمل. أطلب من مستشارك أن يوجهك خلال العملية ليساعدك في وضع خطة عمل. ثم اتبع خطتك حرفياً.





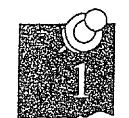
**كن صريحاً إذا كنت غاضباً من شخص ما؛ ولا تتورط في تصرفات عدائية سلبية.** إن القيام بعمل ناقص في أمر ما يمكن أن يُخرج، مؤقتاً، خطط شخص آخر عن خط سيرها، ولكن على المدى الطويل، تنعكس بشكل سيء عليك. والطريقة الصحية والأكثر إنتاجية للتعامل مع النزاعات هي أن تأخذها مباشرة إلى الشخص الذي انت منزعج منه، ثم كن صادقاً. ببساطة قل: "قد تكون غير مدرك أنني أشعر بالإحباط من الطريقة التي عالجنا بها ذلك الخلاف. وسأكون راضياً جداً إذا تمكنّا من تصفية الجو." ثم تأكد من أن تبقى هادئاً لترى وجهة نظر الشخص الآخر في مناقشة مشكلتك.

# 62 لماذا أخاف جداً من السلطة؟

*تتسارع نبضات قلبي عندما يمر رئيسي في العمل بالجوار. وإذا اتجه ضابط شرطة نحوي ليسألني سؤالاً، أرتبك تماماً. أكون عصبياً عندما أدخل مكتب طبيب، حتى لو كنت هناك فقط من أجل اصطحاب صديق. وأصبح قلقاً، وعاجزاً، تقريباً، عندما تقدم إحداهن نفسها على أنها هي المسؤولة. وأشعر بالضعف وبأنني ضحية عندما أتعامل مع الجهاز الإداري للحكومة، وغالباً أصبح مُحبَطاً إلى درجة أنه لا يمكنني التعامل معه بعد ذلك.*

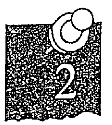
**هذا** السلوك هو، عادة، نتيجة لسبب واحد من السببين التاليين أو كلاهما: من المحتمل أنك تعرضت عندما كنت طفلاً إلى تجربة مرعبة مع شخص ذو نفوذ. وهذا يمكن أن يكون أي شخص سواء أكان المعلم أو أحد الوالدين أو أحد الجيران. فحتى مواجهة واحدة مزعجة يمكن أن تخلق هذا الترابط السلبي. ومن الممكن، أيضاً، أنه عندما كنت شاباً تعلمت أن تنظر إلى أصحاب النفوذ باحترام عالٍ بشكل استثنائي. هذا التبجيل للسلطة بقي معك خلال

فترة حياتك في سن الرشد. فأنت لا ترى نفسك على قدم المساواة مع الآخرين، ومن الممكن أن تشعر كطفل يعيش حياة بالغ. ومن السهل تخويفك بالأشخاص ذوي النفوذ، وفي مستوى ما، تشعر بأنه يجب عليك تنفيذ أي شيء يُطلب منك من قِبل شخص ما في السلطة أو أنه من الخطأ أن تعترض على مثل هذه الطلبات. وربما تشعر أن هناك كثير من الأمور في حياتك ومحيطك لا تفهمها، ولذلك تطوِّر اعتماد غير طبيعي على السلطة.



**حرر نفسك من قيود الماضي.** تُقيَّد الأفيال الصغيرة في السيرك بحبل قوي أو سلسلة مثبتة إلى عمود. يقاوم الفيل الصغير قيده ولكنه لا يتمكن من تحرير نفسه. وعندما يكبر الفيل، لا يحتاج مدربه إلى زيادة قوة الحبل لأن الفيل حدَّد أنه من غير المحتمل أن يتمكن من كسر القيد، لذا، فإنه لا يحاول حتى فعل ذلك. ويمكن أن يُحتجز فيل بالغ بكل سهولة بربطه بحبل رفيع إلى كرسي.

لا تسمح لنفسك بأن تُكبح بأي قيود مُدركة في ماضيك! فما كان صعباً البارحة يمكن أن يكون سهلاً اليوم. وما كان مخيفاً يمكن أن يصبح ممتعاً. وما كان يبدو مستحيلاً يمكن أن يكون في قبضتك تماماً.



**لا تعترف بسلطة غير موجودة.** الأشخاص الذين في السلطة يملكون قوة لأنها أُعطيت لهم. والناس في حياتك يملكون القوة فقط إذا تركتهم يمتلكونها. إذا رفضت الاعتراف بسلطة أحدهم عليك، عندها يكون هو الشخص الضعيف. تغيير الاتجاه من وجهة نظرك هو كل ما يحتاجه الأمر. فالنفوذ يُكتسب أو يُفقد في عقلك أولاً، وفي حياتك ثانياً.

من الواضح أنه يوجد بعض الناس من الأفضل أن تجيز لنفسك الإيمان بأن لهم نفوذ عليك. فإذا رفضت أن تتعاون مع موظف الضرائب، فأنت تبحث عن المشاكل. ولكن من المفيد أن تعلم أنه لديك خيار في كل موقف: لديك سيطرة ونفوذ على كل شيء تعمله. ولا يستطيع أحد أن يملي عليك من تكون وماذا تصنع بحياتك في كل لحظة.

# 63 لماذا أشعر أنني مُستنزف عاطفياً حتى عندما لا يوجد أي شيء يحدث حقاً؟

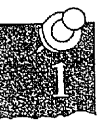
*لم أقض وقت مع زوجتي منذ أسبوعين. وليس لدي أيام عمل بخمس عشرة ساعة ، وروتيني اليومي بعيد جداً عن متطلبات الجهد والوقت. ولا يوجد شيء هام يحدث في حياتي، ومع ذلك ، أنا منهك باستمرار وبشكل متواصل. ويبدو أنني أبذل طاقة وجهداً على الأشياء أكبر بكثير مما يبذله الآخرون. وفي بعض الأيام بالكاد يمكنني النهوض من السرير، حتى لو لم يكن لدي شيء أفعله.*

**بدون** عمل يُركز عليه، يشكو العقل من إهتياج ذهني يمكن أن يتركك منهكاً تماماً. الحماس والإثارة يشحنان بطارياتك النفسية. وبدون عاطفة محددة، فإن طاقتك تُستنفذ. ولهذا السبب عندما تعمل بجهد حقيقي في مشروع تستمتع به، فإنك تكون قادراً على الحصول على قدر أقل بكثير من النوم، بالرغم من أنك تعمل أكثر. يحتاج العقل لأن يكون مركّزاً وليس

مشتتاً. الأفكار هي الطاقة، والطاقة التي تستهلك ولا تعوّض تتركك وأنت تشعر بالإرهاق. والأفكار الإيجابية تُنتج طاقة إيجابية تنعشك. الأفكار السلبية تُنتج طاقة سلبية ترهقك. إن نقص التركيز يخلف أفكاراً سلبية تطوف بحرية في عقلك.

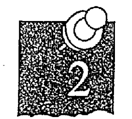
ربما أنك، أيضاً، تواصل الاحتفاظ بالكثير من المشاعر السلبية. والطاقة المطلوبة للاحتفاظ بتلك المشاعر منهكة جداً. وإذا استمر هذا الإرهاق، ولم يوجد مخرج لهذه الأحاسيس، فمن المحتمل أن تصبح مكتئباً. فالطاقة العقلية المطلوبة للأفكار الذكية وللقيام بالأداء تُستهلك كلها. وتذهب كل طاقتك لإخماد السلبية في حين تصطنع واجهة لباقي العالم.

وأنت تشعر باستمرار كأن لديك "صحن مملوء" مع كثير من الأشياء تحدث فيه، ولكن هذا، غالباً، صحن وهمي مليء بالهموم والمخاوف والقلق. وليس فقط صحنك غير مليء، بل هو فارغ. وفي هذا الفراغ، يسارع عقلك لملئ الفجوة التي خُلفت من قلة النشاط، أنت تميل إلى الاستحواذ على التفاصيل والأمور المبتذلة في الحياة. وبعدم وجود أي شيء يلفت انتباهك، فبالظاهر تُكبِّرالأشياء غير ذات العلاقة لكي تملأ هذا الفراغ. ولهذا السبب ربما أنك تجد صعوبة في قراءة واستيعاب المعلومات الجديدة.

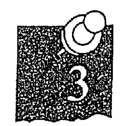


**إذا لم تكن مريضاً، ابدأ برنامج تدريب منتظم وكن متأكداً من تناول طعام حمية متوازن.** في بعض الأحيان، يأتي النقص في الطاقة من عدم صرف أي منها. إذا اعتاد جسمك على أسلوب حياة خامل - بتدريب محدد و/أو عادات أكل غير صحية - فيجب أن لا يدهشك أن طاقتك تستمر بالتضاءل. كالسيارة الجيدة، عندما تعطي جسمك الوقود الذي يحتاجه وتشغله بانتظام، مع عمل الضبط والصيانة

اللذين يحتاجهما بين الفينة والأخرى، فإنه سيكون جاهزاً باستمرار لأخذك أينما تريد أن تذهب.




**ضع هدفاً، شيئاً كبيراً ومثيراً ليشغل وقتك وعقلك.** بقدر ما هو معقد عقل الإنسان، فإنه غير قادر على حمل فكرتين بتزامن. عندما يكون عندك هواية، شيء ما تستمتع به، فإن مستوى طاقتك يحلق عالياً. تذهب إلى السرير وأنت سعيد، وتستيقظ سعيداً ومستمتعاً. وهذا لا يعمل بالاتجاه المعاكس. لا يمكنك الانتظار لتحصل على الطاقة والحماس لتسعى وراء أهدافك. فلن يأتيا. تحتاج للتحرك في الاتجاه الذي تريد أن تذهب إليه، ورغبتك ستُنشئ طاقتها الخاصة بها.




**خذ إجازة قصيرة لتجدد نشاطك وتنعش نفسك.** غالباً ما تكون حاجة الناس إلى الإجازة أكبر ما يمكن ليس عندما يكونون قد عملوا بجهد حقاً ولكن، على العكس من ذلك، عندما لم يعملوا. ولكن إذا لم يكونوا يعملون في أي شيء، فإنهم يشعرون كأنهم لا "يستحقون" إستراحة. إنسَ ذلك النوع من التفكير. فحتى يومين أو ثلاثة بعيداً عن حياتك اليومية، يمكن أن تزودك بالحافز الذي تحتاجه للعودة إلى الطريق بحماس وبنظرة جديدة.

# 64 لماذا أتسرع بالأحكام وأقوم بتأويل الأمور؟

*أرى رجلاً عند الزاوية فأكوّن له قصة حياة كاملة. "أعرف" ماذا يعمل وأين ولد وكيف تربّى وإذا كان متزوجاً. يخبرني صديقي شيئاً ما، وفي الحال أقوم بتأويل ما قاله بشكل مختلف تماماً. وغالباً أتساءل ماذا تعني نظرة حاذقة أو وضعية جسدية، وافترض أشياء أكثر بكثير مما يجب علي افتراضه.*

**يحتاج** البشر إلى إحساس باليقين في حياتهم. واليقين يعادل الأمن. وكلما كنت أقل ثقة بنفسك وبمستقبلك، ازدادت حاجتك لملئ الفجوات. وربما تطالب بحل للمواقف حتى لو كان ذلك يعني نتيجة غير مناسبة. إن الغموض مجهد أكثر بكثير من نتيجة سلبية. يحتاج الأمر إلى وجود إحساس بالاكتمال، لذا، إذا كنت لا تملك جميع الحقائق، فإنك توجِدها. وتؤول أي رسالة أو موقف ليتماشى مع معتقداتك و تفكيرك.

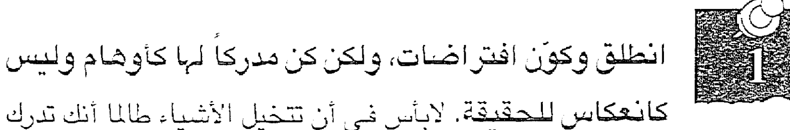
إن عادة تأويل ما يقوله الناس ويفعلونه يعني أنك تعتمد على

تفسيراتك الشخصية، وغالباً، تتجنب الحقيقة التي تحيط بك. وبدلاً من الملاحظة والاستماع لاكتساب معلومات جديدة، تقوم بالبحث عن ما يؤكد تفكيرك وأفكارك ومعتقداتك الشخصية. وبقيامك بهذا، تتغاضى عن العالم الحقيقي لأنك تُرشح بعيداً كل ما هو متضارب مع تفكيرك وتملأ الفراغات لتتوافق مع طريقتك الشخصية بالتفكير.

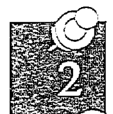
ولأنه لديك حاجة لتعرف، فإنك تمقت الأشياء العابرة - بشكل جوهري، كل شيء في حياتك. لا شيء يدوم، ولكنك تحتاج شيئاً ما لتتشبث به. لذا، فإنك تنشيء حواجزاً حول معتقداتك ومثالياتك وأحكامك وتتأكد من أن أي معلومات تدخل تكون متوافقة مع تفكيرك. ومن المحزن أن هذا الأمر يمنعك من رؤية حقيقتك كما هي في الواقع. وهذا يجعلك غير مستقر بازدياد، لأنك مفصول عن العالم الحقيقي. وهذا يجبرك على الاعتماد أكثر على خيالك لتملأ الفجوات.

قصص الغموض تُباع بالملايين. إن التشويق المثير يقدِّم قدر كبير من الترفيه. إننا نحب أن نحلّ الاحجيات والألعاب التي فيها لغز كي نحله. أنت، في العادة، تستمتع ببعض الإثارة طالما أن هناك معيارين يمكن أن يجتمعان. الأول، يجب أن تنتهي عندما تريد ذلك. وكونك خائف لن يعد مَرَحاً عندما لا تستطيع السيطرة عليه. إنه شيء مبهج أن تكون راكباً في الأفعوانية (سكة حديد مرتفعة "في مدينة ملاهي" تتلوى وتنخفض وتجري فوق قضبانها عربات صغيرة.)، ولكن عليك أن تصدِّق أنها آمنة وأن الرحلة ستنتهي خلال بضعة دقائق. وتستمتع بلغز ما طالما أنك تعرف بأنك ستُطلع على الإجابة إذا لم تستطع اكتشافها.

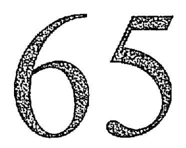
تحتاج إلى التمام. فإذا تمت مقاطعتك في منتصف الجملة، فإنك تحتاج إلى إتمامها حتى لو كان عليك أن تنهيها بصمت لنفسك.



**انطلق وكوّن افتراضات، ولكن كن مدركاً لها كأوهام وليس كانعكاس للحقيقة.** لابأس في أن تتخيل الأشياء طالما أنك تدرك أن ذلك هو ما تفعله. عندما تمسك بنفسك تتسرع في الاستنتاج، لفق قصة أخرى تتساوى بالإقناع أو التسلية، ثم أبعدهما كليهما كمجرد أوهام.



**كن مرتاحاً بكونك "في الظلام".** إذهب إلى السينما واخرج قبل عشر دقائق من نهاية الفيلم. (لا تسأل أصدقائك عما حدث!) شاهد برنامج تلفزيوني ثم أطفئ التلفزيون قبل نهاية البرنامج بخمس دقائق. اقرأ كتاب أو مقالة في مجلة وتخطى الصفحات القليلة الأخيرة أو الفقرات الأخيرة. لا تكمل النهاية لنفسك، فقط تمتع بالتشويق. بعد مرور أسبوع، يمكنك العودة واكتشاف النهاية - إذا كنت ما تزال مبتماً.



# 65 لماذا ينشغل بالي بالموت؟

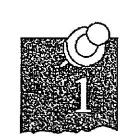
*أشعر بالإنزعاج حتى بالحديث عنه. هناك أوقاتاً أكون فيها فلسفياً بشأن الموت وأفكر به كخطوة مفردة في رحلة واحدة عظيمة. ثم هناك أوقاتاً أكون فيها مرعوباً لدرجة الجنون من الموت. يمكنني قضاء ساعات متواصلة أتساءل عن الطرق المختلفة الموجودة للموت.*

**كثقافة** ربما نفكر بالموت أكثر مما نفكر بالحياة. وبالنسبة لبعض الناس، فإن هذا التفكير يمنعهم من الاستمتاع بذات الشيء الذي يخافون جداً من فقدانه - الحياة.

أي استحواذ مستمر يمكن بالتأكيد أن يجد جذوره في القلق. ومع ذلك، فإن الطبيعة المحددة لهذا الانشغال تملي بأنه يوجد أساساً أكثر تتطلباً. عدم شعورك بالأمان يجعلك تسعى للديمومة، ولكن بتصرفك هذا فإنك تزيد مخاوفك. لأنك خائف جداً من صرف الشيء المعلوم من ذهنك، والذي هو الماضي، ولا تعيش أبداً بشكل كامل في المجهول، والذي هو

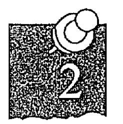
اليوم. إنك تتشبث بذات الشيء الذي تخاف منه كثيراً. أنت تتشبث بالماضي، الذي هو ميت، وتتمسك بإحكام به لأنه يوفر لك الأمان، والاستمرارية والثبات. إنك، في العادة، لست مخاطراً كبيراً، ونادراً ما تتوسع في أي موقف خوفاً من فقدان النجاح الذي كسبته للتو.

إنك تنظر إلى المستقبل على أنه المكان الذي ستكون فيه عظيماً. في المستقبل ستنجز. وهناك ستجد موضع اعتزازك. أنت لا تعيش كل يوم كاملاً بحد ذاته. ولهذا السبب أنت تهاب الموت. لقد ابتكرت رحلة يمكن أن تأتي نهايتها فقط عندما تموت، مخلفاً إياك غير محقق لكل شيء وغير مكمل كل شيء. إذا كنت قادراً على الموت نفسياً يومياً، عندها لن تخاف مرة ثانية أبداً من الموت جسدياً، لأن كل يوم سيكون كاملاً.

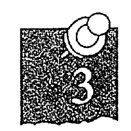


**اعرِف ذلك، بطريقة ما، أنت "تموت" كل يوم، وهذا هو ما يبقيك على قيد الحياة.** تسقط الأوراق الميتة لتفسح مجالاً لأوراق جديدة. وتتجدد خلايا أجسامنا؛ كما تُجدد خلايا أعضائنا وخلايا جلودنا وهياكلنا العظمية نفسها. كل شيء في الطبيعة يفسح طريقاً للشيء الجديد عن طريق طرح القديم. والشيء الوحيد الذي تتشبث به، والشيء الوحيد الذي يمنعك من أن تتجدد كلياً هو أفكارك. وعبء الماضي الساكن هو الشيء الوحيد الذي تحتفظ به كل يوم، كل يوم. إن العبء الذهني يضايقك. ومشاعر القلق والخوف التي تحملها معك من يوم إلى يوم، تُرهق حيويتك.

عندما تتمكن من أن تعيش كل يوم بيومه كاملاً، فلن يكون هنالك خوف من الموت. ومادام هنالك أهداف وخطط تحتاج بوضوح لأكثر من يوم واحد لإنجازها، فيجب عليك أن تعيش كل يوم كاملاً ثم عليك أن تتركه يمضي. وبكلمات (بلاتو): "مارس الموت."



**في نهاية كل يوم، "احصل على فائدة."** قبل أن تذهب إلى السرير مباشرة، أُشطب جميع ديونك النفسية. راجع ما حدث لك، قيّم اعتماداتك وديونك، و "أغلق الدفاتر." ركز خاصة على ما هو جيد: إذا قضيت وقتك وأنت تعجب بحياتك وبالهبات التي تحملها لك، فإنك ستحصل على فرص أقل لتسهب التفكير في الموت.



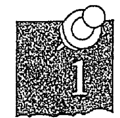
**استمتع بكل يوم وكأنه يومك الأول والأخير والوحيد.** لنواجه الأمر، لدينا وقت محدد هنا على الأرض. وهذا يؤكد أنه علينا أن نضع كل طاقتنا في الحياة، وليس أن نتأمل في الموت. في المرة القادمة عندما تجد نفسك تنساق نحو حلم يقظة عن الموت، أوقف نفسك عن طريق إجراء جرد سريع لمحيطك. أُسرد قصة عن الجو الذي أنت فيه: "أجلس على كرسي مريح، أشاهد التزلج على الجليد الفني في التلفاز. الشمس تسطع من خلال النافذة، وقطتي مستلقية على ظهر الأريكة." فحالما تُحضر نفسك إلى اللحظة الحاضرة، اسأل نفسك: "ماهو الشيء الجيد في حياتي الآن؟ ما الذي أملكه ويجعلني أشعر بأنني محظوظ (الأولاد، الزوجة، المنزل، إلخ.)؟"

# 66 لماذا تراودني أفكار عن وجودي في مواقف أكون فيها مرتبكاً؟

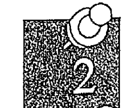
*عندي خوف من أن أجد نفسي في موقف يجب علي فيه أن أفعل شيئاً ما ولكنني لا أعرف ما هو. ولدي شكوك بأنني سأكون قادراً على أداء ما هو متوقع مني، وبأن أفعالي ستسبب لي وللآخرين الضرر. أشعر بأنني ربما أنسى فجأة ماذا يفترض علي أن أفعل في وقت حرج.*

**تتخيل** نفسك في مواقف ليس لديك فيها أية فرصة للنجاح، كأن تكون طياراً مقاتلاً. فتسأل نفسك: "ماذا أفعل في هذه الحالة؟" أو تتساءل ماذا يمكن أن تفعل إذا كان عليك فجأة أن تأخذ موقعاً أو وضع شخص آخر. هذه التمارين الذهنية تقدِّم لك فرصة لكي تختبر نفسك. وطالما يبدو أن معظم حياتك لا يمكن التنبؤ بها وعشوائية، فهذه السيناريوهات تبقيك في تدريب من أجل حالات وأحداث طارئة وغير متوقعة. هذا التفكير ينشأ عادة من نقص في السيطرة على حياتك الشخصية. فأنت تشعر بأنك تفتقر إلى الثقة والقدرة على التحكم بمحيطك وبظروفك.

غالباً ما تشعر بكثير من الندم على الطريقة التي تدبرت فيها أمرك في مواقف سابقة. وفي اللحظات الحرجة تشعر أنك لم تفعل الشيء المناسب. ربما تعمل بشكل سيء تحت ضغط ويراودك شعور مُنغص مستمر بأنك تنسى شيئاً ما، ولكنك لست متأكداً ما هو. إنك تميل إلى فعل ما تعرفه فقط، وتعرفه بشكل جيد. ومن النادر أن تغامر خارج نطاق كفاءتك بسبب هذا الخوف من شيء أسوأ سيحدث. ولهذا السبب، أيضاً، تتجنب المسؤوليات والتحديات الجديدة.



**ذكّر نفسك بما تملك السيطرة عليه.** بما أن هذا النوع من أحلام اليقظة المعذب يُنشَئ على الخوف من فقدان السيطرة، خذ بياناً مفصلاً بجميع الأمور التي تملك السيطرة عليها، الصغيرة والكبيرة. ضع قائمة ابتداءً من: "أنا أتحكم بخزانة ملابسي" وحتى "يمكنني أن أقرر أي طريق أسلك إلى عملي كل يوم" - وفي رأس القائمة أُكتب، "أنا الوحيد الذي يسيطر على أفكاري ومشاعري."



**باشر العمل بشيء جديد.** قرر أن لا تسيطر. بمعنى آخر، سيطر على تجربتك التي هي "خارج السيطرة" عن طريق اختيارها لنفسك. على مدى الأسبوع القادم، مرة في اليوم، افعل شيئاً بعيداً تماماً عن الاعتيادي: تناول الغداء مع شخص غريب، نفذ نوعاً آخر من التمرين، وأجر مكالمة هاتفية مع صديق لم تتحدث إليه منذ سنوات، غيّر أماكن الصور (أو، إذا كنت طموحاً، أماكن الأثاث) في منزلك، اقرأ الفصل الأول من كتاب لم تقرأه أبداً.

# 67 لماذا أتجنب المسؤولية؟

*قدَّم إلي عمل جديد. وهذا يعني نقوداً أكثر، ومكتباً أكبر، ومسؤولية أكثر. ولكنني أرفض مُوْرِداً مجموعة من التفسيرات. جزء مني يرغب في السعي إلى فرص من أجل الأشياء الأفضل في الحياة، ولكن الجزء الآخر يتوق إلى الطمأنينة بما هي عليه الأمور.*

**إنك** تتجنب المسؤولية لأنك ترفض أن تُقِر بها. وتعتقد أن التأثيرات الخارجية مسؤولة بشكل كبير جداً عن أين أنت ومن أنت اليوم. والإيمان بأن حياتك ليست بين يديك يقلل كثيراً من الحافز لقبول مسؤوليات جديدة. لماذا تحمّل نفسك عبئاً إذا كانت مكافآت الحياة تُوزَع بدون تمييز؟

يحتاج الأمر لأن يكون هناك تغيير كي تنمو وكي ترتقي. ببساطة، المسؤولية تعني التغيير، والتوتر يعني الألم. والمعادلة الآن هي: الموقف المريح القديم مقابل المجهول العظيم.

القبول بالمسؤولية الجديدة يعني، عادة، التخلي عن شيء آخر. إن

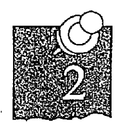
التخلي عن المعلوم هو الأمر الذي تستصعبه جداً. فأنت لا تريد أن تخسر ما لديك، والأهم من ذلك، لا تريد أن تخسر الراحة والطمأنينة اللتين ترافقانه.

بحثك عن مسؤولية جديدة أم لا مسألة لها علاقة بصورتك الذاتية. تطرح المسؤولية قدرتك على تدبير نفسك في موقف جديد للمساءلة. إنك تفضّل أن تفكر بنفسك كإنسان كفؤ أكثر من المخاطرة باكتشاف أن لديك عيوباً لا ترغب في الاعتراف بها. ولكي تعزز حافزك اللاواعي لتجنب المسؤولية، فإنك تعمم معتقداتك لكي تحدد تفكيرك. وبتبني المعتقدات مثل، "بعد أن أبلغ الخامسة والثلاثين من عمري، لن يكون هناك فرصة للزواج" أو "جميع الأفكار الجيدة تم التفكير بها،" فلن تشعر بالذنب لعدم المحاولة.

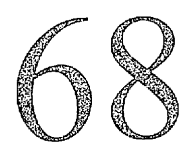
وهنالك أيضاً مسألة التبرير. من الصعب بالنسبة لك أن تتقبّل أنه طوال الوقت كان لديك القوة لإحداث تغييرات في حياتك ولكنك لم تفعل. إذا كنت مسؤولاً عن حياتك، فأنت تحتاج لأن تذعن أنك ربما لم تفعل كل ما كان بإمكانك فعله حتى الآن. والطريقة التي أنجزت بها هذا حتى الآن هي أن ترفض المسؤولية، وبذلك تبرر جميع أفعالك السابقة.

1 **كن مدركاً، بصرف النظر عن ما حدث في الماضي، أن أي شيء تفعله اليوم هو شأنك أنت.** قد يوجد الكثير من التأثيرات المسؤولة عن إحضارك إلى حيث أنت اليوم ـ كالآباء أو المعلمين أو الأصدقاء. ولكن حياتك الآن بين يديك. تغرق أو تطفو، إنه استعراضك أنت. فكل عمل تقوم به اليوم يعكس أي نوع من الأشخاص ستكون غداً. لا توجد حرية أعظم من كونك مسؤولاً عن مصيرك الشخصي؛ والقوة التي تستخدمها هائلة. إن لديك المقدرة على تشكيل ليس فقط مستقبلك بل مستقبل الآخرين، أيضاً. أعلن نهاية لعبة اللوم. يمكنك أن تنسب اللوم فقط

إلى أولئك الذين هم في موقع قوة. وتبقى القوة قوتك لباقي حياتك، وكذلك المسؤولية التي تترافق معها.



**ابدأ ببعض المجازفات**. كما يقول المثل، "السفن في المرفأ تكون آمنة،" ولكن هذا ليس ما أُنشأت السفن من أجله. وبطريقة مماثلة، فإن الشخص الذي لا يقوم بالتغيير يشعر بالراحة، ولكن ذلك ليس هو ما يجعلنا سعداء. ما يجعلنا سعداء هو النمو والتعلم ومَد أنفسنا لنصل إلى المستوى التالي. حاول أن تنظر إلى المسؤولية على أنها مكافأة على حسن صنيعك في الماضي أكثر من كونها عبئاً. (الناس الذين لم يحصلوا على درجة من الاحترام لا يكلّفون، عادة، بمسؤولية.) اختر مجالاً في حياتك حيث سيكون من الرائع أن تستمتع بإحساس أعظم بالإنجاز- وخذ الخطوة الأولى بقبول المسؤولية في ذلك المجال.



# لماذا أنا سريع التأثر عاطفياً؟

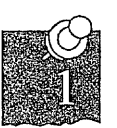
*أنا رقيق ومرهف الحس جداً وأحتاج أن أعامل بعناية كبيرة. إذا لم أكن في مزاج جيد، أكون حساساً جداً للنقد من أي نوع، حتى لو عُرض بطريقة بنّاءة ولطيفة. يمكنني التحول من الضحك إلى الدموع خلال ثوان. الناس يخبرونني دائماً بأنني حساس جداً.*

**أنت** تعاني من عجز ضمني لتدبر الحياة. فأنت طفل في جسد إنسان بالغ، وفي حياة إنسان بالغ، وفي عالم إنسان بالغ. إن نموك واستقرارك العاطفيين قد تم كبتهما إلى درجة ما. وبينما يكون بعض الناس أكثر حساسية من الآخرين، فإن سرعة تأثرك تمتد إلى ما هو أبعد من مجرد الحساسية. فلديك عدم مقدرة على مواجهة الحقيقة، مفضلاً أن تعتمد على الصور الخيالية والمفاهيم التي ابتكرتها لتخفف من تعرضك للعالم الواقعي.

إنك حساس بشكل مفرط لأنك تبالغ في أهمية آراء الناس الآخرين. ولهذا السبب عندك تقلبات مزاجية واسعة وتحتاج لطمأنة مستمرة بأنك محبوب وتتلقى الاهتمام. إنك تتصرف، في كثير من الحالات، على المستوى

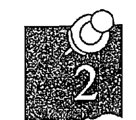
العاطفي لطفل، ولا تريد أبداً أن تكبر وتواجه مشاق الحقيقة. وقلما تتحدث عن الموت أو الحرمان إلا إذا كنت تشير إلى الماضي أو لنفسك. الطمأنينة هي أهم شيء بالنسبة لك. فأنت تحتاج لأن تعرف أن كل شيء على ما يرام. ولا تريد أن تسمع أن كل شيء سيكون على ما يرام؛ تريد طمأنة الآن. إن أفكارك تبقى غالباً في الماضي بقصد الطمأنينة. فالمستقبل يحمل الشك والغموض. والماضي لا يمكن أن يؤذيك مرة ثانية أبداً ولا يمكن تغييره أبداً. إنه مريح، لذلك تختار أن تقضي وقتك فيه. أنت تستمتع بالجهر بحساسيتك ليراها الناس، وأنت مغرم بترك الآخرين يعرفون أوجاعك وآلامك، وتضع خيبات أملك كوسام شرف. أي شيء لتري باقي الناس أنك بحاجة لتعاطفهم واهتمامهم. عندما يتعلق الأمر بالمسؤولية تكون مُهمِلاً وغالباً تقوم بالتأجيل، متأملاً أن الواجب إما "سيذهب بعيداً" أو"سيحلّ نفسه." كالطفل الذي يغطي عينيه وهو يظن، "إذا لم أستطع أن أراك، فإذن أنت لن تستطيع أن تراني،" أنت ذو توجه عقلي بأنك إذا لم تفكر بشيء سيء، فإنه لن يحدث. ولاتسأل الكثير من الأسئلة لأنك تخشى أن يسبب لك الجواب توتراً. فأنت فقط تريد أن يتم الاهتمام بكل شيء حيث أنك شخص محتاج جداً.

وبسبب حساسيتك، فأنت تتسرع في تأويل ملاحظات وتعليقات الآخرين. ولا يمكنك تحمّل أي قلق أو هموم بدون إجابات، لذا، فجميع الفجوات تُملأ بواسطتك. أنت تتسرع في الاستنتاج، وبتسرعك هذا فربما، على الأغلب، تسيء فهم محادثات بكاملها. إن مواجهة الحقيقة والأشباح التي تنتاب علّيّة عقلك هي الطريقة الأفضل لتبطل قوتهم. ولكن إنكار تلك السمات المؤلمة يجعلها فقط تستحوذ عليك أكثر.



**ضع قائمة بكل مظهر من مظاهر حياتك عندك قلق تجاهه.** اكتبها جميعها، ابتداءً من موت قطتك وحتى فقدانك لعملك. كتابتها يحقق أمرين رائعين: الأول هو أنه يخرجها من رأسك بحيث يمكنك أن تنظر إليها بوضوح وبموضوعية أكثر. الثاني هو أنهم لا يوحون بالتشاؤم عندما يكونون على الورقة أمامك. وبكتابتها تعترف لنفسك بأنك قبلتها كجزء من حياتك. احتفظ بهذه القائمة، وأضف عليها أو احذف منها بنوداً حسب الضرورة.

الاحتفاظ بهذه القائمة يساعدك في رؤية هذه المظاهر كقلق واقعي، وليس كأشباح تلازمك وجاهزة لتثب عليك في أي لحظة. يمكنك الاختيار متى تلقي نظرة على القائمة وعندما تريد ذلك.



**ابتكر توكيداً لنفسك.** أولاً، اكتب عبارة عن كيف تحسُّ تجاه نفسك بلغة تُظهر كيف يراك الآخرون. على سبيل المثال، "من المهم بالنسبة لي أن أكون مستحسناً من قِبل الآخرين." ثم سجّل جملة التوكيد ـ ليس ما يعاكس، ولكن عبارة عن كيف يمكن لشخص عنده موقف سليم عن آراء الآخرين أن يرى نفسه. أحد التوكيدات للعبارة أعلاه هو: "آراء الناس الآخرين عني ليست بأهمية رأيي عن نفسي." عندما تحصل على التوكيد المناسب، فربما تفكر بأنه سخيف في البداية، وذلك لأنك لا تصدقه. وفي نفس الوقت، ستعرف متى حصلت عليه. ضع هذه العبارة في مكان لا يمكنك تجنب النظر إليها، على الأقل ثلاث مرات يومياً. عندما تراها، اقرأها بصوت عالٍ لتعززها وتساعد نفسك على تصديقها.

# 69 لماذا أنا منعزل إلى هذا الحد؟

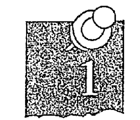
*فصلت نفسي، تقريباً، بشكل تام عن الآخرين. وأقنعت نفسي بأنني أحب هذا الأسلوب في الحياة المتميز بالإنعزالية والإستقلالية، ولكنني لست متأكداً تماماً أنني أفعل ذلك في الواقع. أنظر بازدراء إلى الناس الذين هم جزء من مجموعات، وأشعر بالفوقيّة على هؤلاء الأشخاص المنضمين إلى عدة منظمات ويحتاجون لأن يكونوا جزءاً من تلك المنظمات. لدي مقاومة للاشتراك في علاقات ذات معنى أو هدف وتوسيعها.*

**لابد** أن امتلاك إحساس بالاستقلالية هو شيء عظيم. ولكن السبب الذي من أجله تختار أن تكون لوحدك يُحدث اختلافاً كبيراً. إذا كنت تفضل أسلوب حياة الاستقلالية والعزلة لأنك تستمتع بصحبة نفسك، فهذا عادي وصحي. وإذا كان سبب العزلة والانفصال الموسَعَيْن هو كراهية الآخرين، فربما أنك لست سوياً.

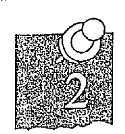
من المحتمل أنك لا تتواصل مع الآخرين بشكل جيد. وتفتقر إلى مهارات العلاقات البينشخصية، وهذا يجعل إقامة علاقات إيجابية

في حياتك الشخصية والمهنية أمراً صعباً بالنسبة لك. وفي ظروف متطرفة أكثر، تشعر أن بقية الناس هم في الخارج لكي يضايقوك. أنت غير قادر على التوصل إلى تفاهم مع عيوبك، لذا، فإنك تتقبل افتقارك إلى التقدم بتمسكك بالاعتقاد بأن الناس يمنعونك من النجاح. المجتمع هو المُلام؛ وأنت شخص ضعيف وعاجز في لعبة لا يمكنك الفوز فيها.

إذا كانت عزلتك المفروضة ذاتياً موجهة داخلياً، فأنت تفصل نفسك كوسيلة لتقليل قلقك من الظهور. إن مستوى إنزعاجك يجعلك تتقهقر إلى عالمك الشخصي الخاص. وتبرر سلوكك باتخاذ جو من الفوقيّة حيث يكون باقي الناس تحت مستوى ذكائك.



**اعمل على تطوير مهاراتك في التواصل مع الناس.** احصل على نسخة من كتاب (دايل كارنيجي)، "كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس"، فهو مصدر ممتاز لبناء مهارات الناس. يتمتع بعض الناس بمهارات الاتصال بشكل طبيعي، ولكن غالبيتنا يجب أن نتعلمها، ويمكن اتقانها فقط إذا كنت راغباً في استثمار الوقت.



**تذكر أن الطريقة الأكيدة لتجعل الناس مهتمين بك هي أن تصبح مهتماً بهم.** إن مهارات العلاقات بين الأشخاص هي شيء نجتهد في العمل عليه طوال حياتنا. والانسجام مع الآخرين وتكوين أصدقاء يمكن أن يكون أحياناً عملية صعبة. وأن تصبح مرتاحاً مع نفسك هو الطريقة الحقيقة الوحيدة لكي يصبح الآخرين مرتاحين معك. ويبدو أن الأشخاص المطمئنين من داخلهم يجتذبون حشداً من الناس. عندما تعبّر عن اهتمام حقيقي، سواء أكنت تتحدث إلى مجموعات أو إلى

أفراد، فإنهم، بشكل عام، يستجيبون بشكل إيجابي ويرغبون بضمك إليهم. لذا، ابدأ بتعلم توجيه أسئلة: "ماذا عن التزلج الذي تحبه جداً؟" "كيف أصبحت مهتماً جداً في تأليف كتب أطفال؟" "هل كنت تعيش دائماً على شط البحر؟" بالنسبة للوقت الحالي، لست مضطراً للإنضمام إلى نشاط جماعي، فقط عبّر عن اهتمام ما.

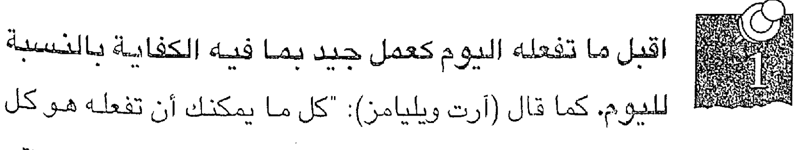
# 70 لماذا أتمنى أن أكون مريضاً أو جريحاً؟

*أتمنى بصمت، من وقت لآخر، أن أبتلى بمرض أو اعتلال. وأتخيل صوراً لنفسي وقد أصبحت غير قادر على أداء عملي أو حتى تدبر حاجاتي اليومية الأساسية. وأتساءل كيف ستكون حياتي مختلفة وكيف سيعاملني الناس بشكل مختلف إذا كنت مريضاً.*

**بعيداً** عن التفسيرات الواضحة في الرغبة في الحصول على اهتمام وحب وعناية الآخرين، يساهم في هذا السلوك، غالباً، عامل أكثر شيوعاً بكثير. بشكل أساسي، يوفر المرض عذراً لعدم كونك منتجاً أكثر، ويوفر تفسيراً بأن الآخرين يمكن أن يفهموا ويقبلوا ذلك بسهولة. إنك غير قادر على تحفيز نفسك لتفعل المزيد في حياتك، وكونك مريضاً عضوياً وغير قادر على عيش حياة صعبة، فهذا يخفف الذنب المفروض ذاتياً. تريد تقريراً طبياً من طبيبك يسمح لك بعدم المشاركة في الحياة تماماً. وتحتاج إلى عذر

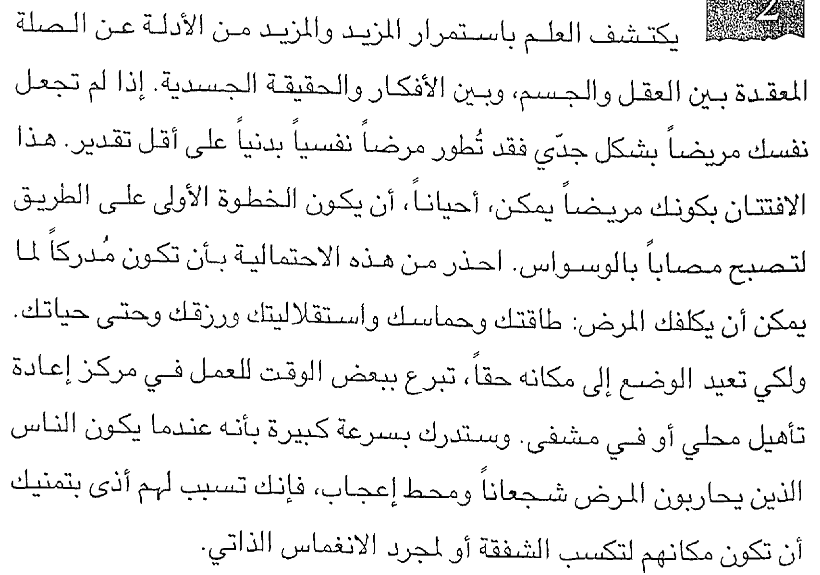
لعدم قيامك بما تشعر بأن عليك عمله، بحيث يمكنك أن تبرر ذلك لنفسك وللآخرين. كما تحتاج إلى سبب لعدم وصولك إلى مستوى توقعات الناس، لذا، فإنك تغير ظروفك. بهذه الطريقة، يغير الآخرون توقعاتهم عنك. طريقة ذكية.

ثم تأتي فائدة المرحلة التالية. يعتمد شفاؤك على جهودك الشخصية دون الحاجة إلى الموهبة أو الحظ أو الاتصالات المطلوبة غالباً في العالم الواقعي. المرض يغير تعريف النجاح. فبدلاً من أن تصبح مليونيراً، كل ما عليك فعله هو أن تتحسن ـ سواء بالمشي مرة ثانية أو بإطعام نفسك أو بالجلوس منتصباً في السرير، أو مهما يكن. أنت تصبح ناجحاً وتكسب احترام الآخرين تحت مجموعة قوانين مختلفة كلياً. في هذا الميدان أنت لست بحاجة إلى الاعتماد على عوامل خارجية. إن الأمر برمته يعود إليك. يمكنك الآن أن تتحرك حسب براعتك الشخصية، ولا يُقاس تقدمك بالمقارنة مع تقدم شخص آخر. يمكنك أن تصبح ناجحاً وتستمتع بالثناء والمكافأة. كل ذلك يُحقَق داخل مجال الحقيقة الجديدة، وبإبعاد العالم الخارجي والتأثيرات الخارجية. هنا، كل شيء تفعله هو شيء رائع وعظيم، "باعتبار أن..."



**اقبل ما تفعله اليوم كعمل جيد بما فيه الكفاية بالنسبة لليوم.** كما قال (آرت ويليامز): "كل ما يمكنك أن تفعله هو كل ما يمكنك أن تفعله. وكل ما يمكنك أن تفعله هو شيء كافٍ." إذا كنت تعتقد أنك يجب أن تفعل أكثر، فاسأل نفسك أولاً ما الذي تريده حقاً. هل من الممكن أنه لديك الآن؟

كان رجل يمشي على رصيف في جزيرة صغيرة ممتد في البحر الكاريبي، وصادف صياد سمك. وبعد تبادل الدعابات، سأل الرجل الصياد ما هي أهدافه للمستقبل. قال: "حسناً، سأعمل لوقت أطول قليلاً كل يوم لأصطاد المزيد من السمك. سأبيع هذا السمك في السوق. ثم عندما ادخر مالاً كافياً، سأشتري قارباً صغيراً بحيث يمكنني أن أذهب إلى منطقة أعمق داخل البحر وأصطاد المزيد من السمك. وقريباً سيكون لدي مال كافٍ لشراء قارب آخر، وسيستخدمه إبني. ثم يصبح لدينا قوارب كثيرة ولن أحتاج بعد ذلك أن أعمل." فسأله الرجل: "ماذا ستفعل حالما تتقاعد؟" فكّر الصياد قليلاً ثم قال: "حسناً، أعتقد أنني سأقضي أيامي أصطاد السمك."




**إذا كنت منشغلاً بفكرة أن تصبح مريضاً، فكن حذراً.**

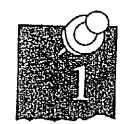
يكتشف العلم باستمرار المزيد والمزيد من الأدلة عن الصلة المعقدة بين العقل والجسم، وبين الأفكار والحقيقة الجسدية. إذا لم تجعل نفسك مريضاً بشكل جدّي فقد تُطور مرضاً نفسياً بدنياً على أقل تقدير. هذا الافتتان بكونك مريضاً يمكن، أحياناً، أن يكون الخطوة الأولى على الطريق لتصبح مصاباً بالوسواس. احذر من هذه الاحتمالية بأن تكون مُدركاً لما يمكن أن يكلفك المرض: طاقتك وحماسك واستقلاليتك ورزقك وحتى حياتك. ولكي تعيد الوضع إلى مكانه حقاً، تبرع ببعض الوقت للعمل في مركز إعادة تأهيل محلي أو في مشفى. وستدرك بسرعة كبيرة بأنه عندما يكون الناس الذين يحاربون المرض شجعاناً ومحط إعجاب، فإنك تسبب لهم أذى بتمنيك أن تكون مكانهم لتكسب الشفقة أو لمجرد الانغماس الذاتي.

# 71 لماذا أشعر أنني أملك أسوأ حظ على الإطلاق؟

*أختار دائماً أبطأ طابور في السوبرماركت. يأخذ الشخص الذي أمامي آخر أفضل موقع لصفّ السيارة. تجلس المرأة ذات الشعر المرفوع عالياً أمامي في دار السينما، دائماً. ومن بين مجموعة من عشرة أشخاص، أنا الوحيد الذي يُرش من قبل سيارة مارّة. أشعر أنني لا استطيع أن أحصل على إجازة مُرضية في حياتي وأن التيار يكون دائماً معاكساً لي.*

**لقد** عاملتك الحياة بقسوة. كان من الممكن أن تفعل وتكون أفضل بكثير لو لم تكن في هذا الظرف المعوِّق. إذا كان هذا التفكير يبدو مألوفاً، فمن المحتمل أنك تخلط بين التدبير الرديء والمصير. هذا التفكير يزوّد بتبرير مؤثر ومريح لعدم كونك كل شيء تعرف أنه بإمكانك أن تكونه. إنه يأخذ مسؤولية حياتك من بين يديك ويسلب ضغط اضطرارك للمنافسة على أساس عادل.

هنالك تفاوت بين ما أعطته لك الحياة وما تشعر أنه كان يجب أن يُعطى لك. نظراً لأن حساسية الأنا العليا الخاصة بك تمنعك من قبول المسؤولية، فإن بقية الناس يجب أن يلاموا. وفي إلقاء اللوم لظروفك على عوامل خارجية، تكون قادراً على تسوية التفاوت. وكطريقة لتصحيح هذا الظلم، فإنك تُشبع رغباتك بإطلاق العنان لها وقتما تقدّم فرصة ما نفسها. فسعادتك هي مسؤوليتك، وأنت تبحث عن فرص تعزز هذا السرور مهما كانت التكلفة.



**غيّر مفاهيمك عن حياتك.** هل تقف دائماً في أبطأ خط في السوبرماركت، أم فقط في بعض الأحيان؟ هل لم تحصل أبداً على مقعد جيد في دار السينما، أم أنك تلاحظ الأمر فقط عندما تكون وراء شخص ما بشعر كبير؟

ابدأ بالانتباه أكثر وقم بملاحظة خاصة كلما حدث شيء جيد. فإذا كنت ستنسب كل شيء إلى "الحظ" إذن افعل ذلك طوال الوقت. يا له من حظ جيد، لقد دار محرك سيارتي هذا الصباح! يا لي من شخص محظوظ فالطقس جيد اليوم! أنا محظوظ جداً بأن أسكن في مكان ذي هواء نظيف!

عاجلاً أم آجلاً، من المؤكد أنك ستبدأ بالشعور بأنك محظوظ أكثر، أو تتخلى عن الاعتقاد بأن ما يحدث لك له علاقة دائماً بالحظ الجيد أو الحظ السيء.

**توقع أن تحدث لك أشياء جيدة.** هل يوجد شيء مثل امتلاك حظ سيء؟ في الواقع، يوجد، نوعاً ما. فأنت لديك حظ سيء لأنك، في الواقع، تتوقعه. تماماً مثلما ترشّح طبقة الأوزون أشعة الشمس الضارة، فإن أي شيء تختبره في الحياة يُرشَّح من خلال توقعاتك.

كم مرة لاحظت ظاهرة سقوط الشهب؟ ألا تبدو الأشياء وكأنها تحدث بشكل نمطي؟ عندما تكون ناجحاً، فأنت ناجح؛ وعندما لا تكون كذلك، فأنت لست كذلك. في بعض الأيام لا يمكن أن يحدث أي شيء سيء؛ ثم هنالك أيام تتمنى فيها لو أنك لم تنهض من السرير.

تلعب توقعاتك دوراً قوياً في الطريقة التي يتكشف فيها واقعك. فأنت تحصل على ما تتوقع. الحياة ليست صعبة؛ الناس هم من يجعلونها صعبة على أنفسهم. من الممكن أن تكون غير عادلة، وأحياناً قاسية، ولكن هذا لا يعني أن عليك توقع الأسوأ دائماً. فإذا فعلت ذلك، فإنك ستجد الحياة مؤلمة بشكل لا يُصدَّق. إذا كان بإمكانك التخلص من هذه العادة والبدء بتوقع أفضل ما يمكن أن تقدمه الحياة، فستبدأ بالتأكيد أمور رائعة تحدث لك.

3 **فسِّر المواقف إيجابياً كلما كان ذلك ممكناً.** ليست الحقيقة فقط هي التي تتوافق مع توقعاتك، ولكن يمكن أن يُفسَّر الحدث ذاته بشكل مختلف جداً. إذا تم إقناعك بأنك تتمتع بيوم رائع، فإن السيارة التي تبعد بضعة إنشات وتكاد تصطدم بك، ستستقبل بترحاب وبشعور بحظ جيد: واو، لقد كنت محظوظاً. إذا "عرفت" فقط أنك ستقضي يوماً سيئاً، فإن نفس السيارة التي أخطأتك بمسافة قريبة ستستقبل بـ: لقد كدت أُقتل. لا شيء يسير بشكل جيد بالنسبة لي. نفس الحادثة. وضعتك إحدى طرق التفكير في مزاج رائع، وأخرى جعلتك أكثر بؤساً. أخبر نفسك كل صباح وطوال اليوم، بأنك تقضي يوماً رائعاً وبأن كل شيء يسير حسب ما ترغب. قد تتفاجأ كم سيكون يومك رائعاً.

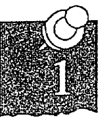
# 72 لماذا أشعر بأنني "أخدع" الناس؟

*إنني متفوق في لعبتي؛ وأحصل على كل شيء، وأكثر. ومع ذلك، أتساءل متى "سيكشفني" أحدهم. وأشعر أنني سرعان ما "سأنكشف". وأتساءل كثيراً إذا ما كنت أستحق إنجازاتي. وأتساءل إذا ما كنت أستحق حقاً أن أكون حيث أنا. أشعر أنني أفعل شيئاً منكراً، كأن أقوم بخداع كل الناس.*

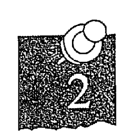
**شعورك** بأنك ستنكشف قريباً هو مؤشر على شعور بالنقص. فبالرغم من أنك أنجزت الكثير، فإنك تشعر أن أي شخص كان من الممكن أن يحقق ذلك، وبأنك فقط كنت محظوظاً. إنك لا تحصل على تقدير لأي موهبة أو مقدرة مميزة تمتلكها لأنك لا تدمج نجاحك في ذاتك. ولأنك تشعر أنك غير جدير، فأنت غير قادر على الاعتراف بالعلاقة المتبادلة بين جهدك وبين النتيجة التي يحققها. وتعزو نجاحك إلى ظروف خارجية كالتوقيت أو الحظ.

وتتساءل هل ستكون قادراً على المحافظة على وتيرة نجاحك. هناك شعور بأن الأمر كله هو تمثيلية. ويوماً ما سيأتي شخص ما ويأخذها منك

ويعطي نجاحك إلى شخص أكثر جدارة. وأنت لا تعتقد أن الناس يرونك على حقيقتك، وتنتظر أن تتعرض لـ "من أنت حقيقة."



**كن واضحاً بشأن من تكون "ذاتك الحقيقية"**. إن معرفة الشخص لذاته هو مسعى جدير ومستمر مدى الحياة. ولكي توصل فهمك إلى مستوى أعمق، اكتب وصفاً لذاتك كما تعتقد أن الناس يرونك، ثم اكتب وصفاً لما تعتقد أنه هو "ذاتك الحقيقية". تمعّن أين تقع التناقضات. هل هناك شيء فيك عظيم حقاً ولا يدركه الناس؟ إذا كان يوجد، فأنت لا تحتاج لأن تكون خائفاً من أن تظهر هذه "الأسرار"! هل ما يسمى عيوب هي شيء لا يفهمه الناس أو لا يستطيعون التواصل معه؟ ما الذي يمكنك أن تفعله اليوم لتبدأ بالتحسن في المجالات التي تعتقد أنها قد تكون محرجة؟



**ابدأ ببث ذاتك الحقيقية للعالم.** لا يمكن أن تنكشف إذا كنت صادقاً مع الناس تماماً. وهذا لا يعني أنه يجب عليك إعادة سرد قصة حياتك لكل شخص تقابله، ولكن يجب أن تتخلى عن التأثير في الناس بالمبالغات. وإذا لعب الحظ دوراً في إيصالك إلى حيث أنت اليوم، اعترف بذلك. الحقيقة هي: إذا وصلت إلى مستوى نجاحك الحالي بالحظ فقط، فمعظم الناس سيعجبون ببساطة بحظك، ولن يحسدوا إنجازاتك.

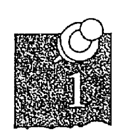
# 73 لماذا أتكلم مع نفسي؟

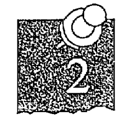
*لست قادراً على إيقاف نفسي. عقلي في حالة نشاط، دائماً، أربع وعشرون ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع. لست قادراً على جعل دماغي صافياً وأن أسترخي ذهنياً.*

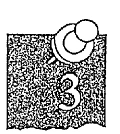
**جميعنا** نتحدث إلى أنفسنا، وهذا شيء طبيعي. ولكن، إذا لم تتمكن من إيقاف نفسك، فهذا مؤشر على ما يلي: أنك لا تعرف كيف توقف أفكارك. لقد أصبحت مدمناً عقلياً. فعقلك يعمل باستمرار، يثرثر. بدون فترات راحة. هناك فرق ساشع بين التفكير بلا شيء وبين عدم التفكير. الأول يتطلب جهداً، بينما الأخيرلا يحتاج له. العقل الذي يستمر بالحركة هو عقل لا يستطيع أن يرتاح. هذا التدفق المستمر يمكن أن يتحول إلى فيضان يمكن أن يكون ساحقاً. وقد يحدث انهيار عصبي كوسيلة لإيقاف سيل الأفكار. والانهيار العصبي هو في الحقيقة زيادة مفرطة في الأفكار. عبارة: " أنت جننت،" هي وصف دقيق لما يحدث. إنه الطريقة الوحيدة للهروب من حاجز الأفكار.

إذا أصبحت الفوضى في عقلك غير محتملة، فربما تلجأ إلى التحدث بصوت عالٍ إلى نفسك. في بعض الأحيان،عندما يكون العقل مليئاً بأفكار عشوائية، وغالباً غير مرغوب بها، لا يمكنك أن "تسمع نفسك وأنت تفكر." وعندها تحتاج إلى أن تفكر بصوت عالٍ لكي تفصل الأفكار التي تريد أن تنتبه إليها عن تلك التي لا تريد الانتباه إليها. ونظراً لأنه لا يمكنك أن تصفّي الأفكار غير المرغوب بها، فإنك تفصلها بالصوت.

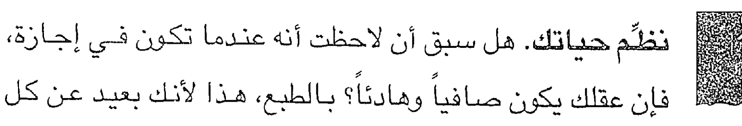
إن الفوضى في عقلك منعكسة، غالباً، في محيطك. والشخص ذو العقل الفوضوي، يكون لديه مكتب فوضوي ومنزل فوضوي. فطريقتك في التفكير منعكسة، تقريباً دائماً، في طريقتك في الحياة.


**تبنّى التأمل أو اليوغا.** تبيّن الدراسات أن الناس الذين يتحدثون إلى أنفسهم هم في الواقع أذكى من أولئك الذين لا يفعلون ذلك، لذا، فربما تحتاج لأن تقلق فقط عندما تبدأ بإجابة نفسك. من ناحية أخرى، فإن التأمل وأساليب الاسترخاء، مثل اليوغا، يمكن أن تكون أداة رائعة لتساعدك في اكتساب القدرة على إسكات عقلك، ولتخلق وقتاً من السكون والصفاء اللذين يمكن أن ينعشاك طوال اليوم.


**استمع إلى موسيقى.** إذا أردت تحرر ذهني سريع، اعزف موسيقى **بصوت** عالٍ. القصائد المغناة مع الموسيقى تحقق المطلوب، بالنسبة لبعض الناس، وبالنسبة لآخرين، مجرد موسيقى الآلات تعطي نفس الأثر. الخدعة هي أن تركّز تماماً على ما تسمعه، لكي تتيح أن يُستحوذ عليك من قِبل أصوات ومشاعر الموسيقى التي تغمرك.



**افعل شيئاً يتطلب الكثير من الجهد البدني.** إن التدريب المقوّي هو طريقة رائعة للتحرر من التوتر ، وأسلوب لإطفاء الثرثرة الداخلية المستمرة. ابدأ برياضة أو نشاط مثل الهرولة أو ركوب الدراجة الهوائية أو السباحة أو كرة المضرب. ستجد أن عقلك إما أنه يوجه كل تركيزه نحو التمرين الذي تقوم به (كإعادة ضربة البداية والضربات لخصمك من فوق شبكة التنس) أو يشغل نفسه بهدوء وسلام (كما في جري المسافات الطويلة). ويا له من اختلاف ذلك الذي تُحدثه!



**نظّم حياتك.** هل سبق أن لاحظت أنه عندما تكون في إجازة، فإن عقلك يكون صافياً وهادئاً؟ بالطبع، هذا لأنك بعيد عن كل شيء. ولكن بعيد عن ماذا؟ إنك لست محاطاً بالفوضى والتشويش. ولهذا السبب نكون، غالباً، في مزاج أفضل عندما ننظف مكاتبنا أو منازلنا. ويمكنك ببساطة أن تفكر بشكل أوضح وأهدأ.

# 74 لماذا أقضي وقتاً طويلاً في التخيل وأحلام اليقظة؟

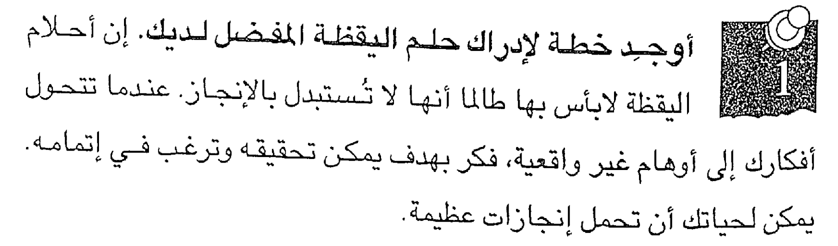
*في حين أن بعض الناس يمكن أن يحلموا أحلام يقظة عندما يشعرون بالملل، أقضي الكثير من وقتي وأنا أعيش في عالم مُختلق بمخيلتي. أُعيد اكتشاف الماضي وأفكر كيف كان من المحتمل أن تختلف الأمور لو فقط.. يمكنني أن أحلم أحلام يقظة لساعات بشأن مستقبلي ولكنني أفعل القليل في طريقي لجعل وهمي حقيقة.*

**إنك** تقضي وقتك في أرض الخيال لأنها ممتعة أكثر بكثير من حياتك الحقيقية. بالرغم من أن العديد من الأشخاص الناجحين كانوا حالمين، فهناك اختلاف واضح بينهم وبين ما تفعله أنت. فالذين يحلمون ويخططون ثم ينفذون خططهم، يختلفون كثيراً عن أولئك الذين يستحضرون صوراً خيالية عن الثروة والنجاح ثم لا يفعلون أي شيء للوصول إليها. إنك تضع أهدافاً غير واقعية، ولديك توقعات بعيدة عن متناولك. ولأنك غير سعيد بموقعك في الحياة، فإنك تعتمد على أحلامك من أجل غد أفضل لتحسّن

مزاجك، وبابتكار سيناريوهات كاملة عن الثروة والحياة العاطفية، فإنك تتهرب من واقعك.

يأخذك خيالك، في الغالب، إلى الماضي. فأنت تتخيل ما كان يجب أن تفعله بشكل مختلف وكيف كان من المحتمل أن تسير الأمور بنجاح فقط لو... وتعيد اكتشاف الماضي لأن هذا شيء مريح. يمكن أن تكون وتنجز أي شيء تريده فيه. وبدلاً من الأهداف والخطط واضحة المعالم، فإنك تنظر إلى نقطة بعيدة في حياتك وتقول: "ذلك هو المكان الذي أريد أن أكون فيه." إن ابتكار المستقبل هو بديلك للعيش في الحاضر.

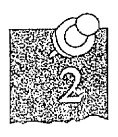
أنت غير قادر على تقبُّل حدودك، لذا، فأنت تبتكر وجود آخر في خيالك. وفي حالات متطرفة، تحلُّ أوهامك محل إنجازات في العالم الواقعي. فإذا كان عالمك الخاص ممتعاً ومثيراً، عندها لن يكون هناك سبب للهروب منه. عندما لا يحملك خيالك بعيداً بما فيه الكفاية، فربما تتحول إلى المخدرات لتوسِّعه، وإلى الطعام والكحول لتجعله متلبداً، وفي حالات متطرفة، تلجأ إلى الانتحار لتتركه.



**أوجِد خطة لإدراك حلم اليقظة المفضل لديك.** إن أحلام اليقظة لابأس بها طالما أنها لا تُستبدل بالإنجاز. عندما تتحول أفكارك إلى أوهام غير واقعية، فكر بهدف يمكن تحقيقه وترغب في إتمامه. يمكن لحياتك أن تحمل إنجازات عظيمة.

أي من أحلام يقظتك يمكن أن يصبح حقيقة إذا صممت عليه؟ ابتكر خطة بالعمل مبتدئاً من الهدف ثم الرجوع إلى الوراء، وتقرير ماذا يجب أن تفعل قبل أيام من تحقيقه، ثم قبل شهر وقبل شهرين وقبل ثلاثة أشهر، وهكذا، إلى أن تنهي طريقك عائداً إلى اليوم. عندما تعرف ماذا يجب أن تفعل

لكي تبدأ بالتحرك نحو هذا الهدف الآن، قم بالتنفيذ! خذ خطوتك الأولى اليوم، ثم تابع في الغد، وفي اليوم الذي يلي، والذي يلي، إلى أن تصل إلى هدفك.



**عش في الحاضر.** ستقضي باقي حياتك في المستقبل، لذا، اقضِ فقط نفس الوقت في التفكير بالماضي بقدر الوقت الذي قضيته وأنت تعيش فيه. بمعنى آخر، لا شيء. يُعزز المستقبل بشكل أفضل من الاهتمام بالحاضر. إذا فعلت ما يجب عليك الآن، فإن المستقبل سيهتم بنفسه.

# 75 لماذا أقوم روتينياً بتبرير الأمور في حياتي؟

*أنا أعمل في شيء يجب فعله حقاً، ولكنني أقرر أن آخذ غفوة لكي أكون أكثر نشاطاً. ولكن، عندما أستيقظ، أكتشف أن الغد من الممكن أن يكون يوماً أفضل لأبدأ. أكتب قائمة "للتنفيذ" لليوم التالي، وأملأها بطموح بالعديد من الأعمال والأهداف. ويأتي اليوم التالي، وأكون محظوظاً إذا بدأت بواحد منها.*

**أكذب** على نفسي؟ ماذا؟ لماذا؟ قد تعيش معظم حياتك تكذب على نفسك، ونادراً، إن لم يكن أبداً، ما تكون صادقاً تماماً. ربما أنه ليس لديك حتى صورة دقيقة عن كم هو عدد المرات التي تكون فيها أقل من صادق تماماً مع نفسك. وبدون إدراك ذلك أبداً، تقوم باستمرار بتغيير أفكارك وأهدافك وخططك لتلائم تفكيرك. ربما أنه ليس لديك فكرة كم من حياتك تبرره باستمرار. أنت لا تسمح لنفسك بأن ترى العالم وحياتك كما هما في الواقع. ابتداءً من الحمية التي ستبدأها يوم الإثنين، إلى المهمة التي ستجتهد بالعمل فيها طوال الأسبوع القادم، وتقنع نفسك أن هذا الوقت سيكون مختلفاً. ولكنه لا يكون أبداً.

تُفضل أن تنجح في خيالك من أن تخاطر بأن تفشل في العالم الواقعي. وترفض أن تعترف بحياتك كما هي عليه، وتسلِّط أفكارك على مكان تفضل أن تعيش فيه، المستقبل. في المستقبل، سيكون كل شيء مختلفاً، أوهكذا يتجه تفكيرك.

إن العيش في المستقبل يعني أن حياتك تُهدر في الحاضر.

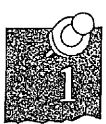
لماذا تكذب على نفسك؟ إذا لم تكذب على نفسك، عندها ستضطر إلى أن تنظر إلى بعض الجوانب المؤلمة في نفسك وفي حياتك والتي قد لا تكون مهيأ لتقبُّلها. وفي النهاية، ينتهي بك المطاف بتبرير كل حياتك بغير انقطاع. وكل شيء بالنسبة لك هو دائماً: "أنا متعب جداً،" "الأمر لا يستحق العناء،" "هذا لا يهم حقاً." إنك دائماً تنتظر الوقت المناسب، ولكن ذلك الوقت لا يأتي أبداً.

معظم وقتك وطاقتك يهدر في الاتجاه الخاطئ. وتخبر نفسك كم أنت رائع، وتعدد ميزاتك وصفاتك. لكي ترى نفسك كما أنت بصدق، يجب أن ترى جميع صفاتك السلبية كما ترى الإيجابية، وانظر من وماذا أصبحت. ولكنك تريد فقط أن تنظر إلى الصفات الجيدة. وهذا يعزز التغطية على الصفات السلبية ويُعجل حاجتك لتختبئ منهم.

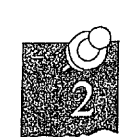
عندما تكذب على نفسك، فأنت تحاول حقاً أن تختبئ من نفسك. ولكن رفضك بأن ترى ما هي، لا تجعلها تذهب بعيداً. هل سبق وأن رفضت أن تتقبل الأمر بأن سيارتك الجديدة ربما تُسرِب زيتاً؟ أو هل أخبرت نفسك، بالرغم من الدليل الساحق على عكس ذلك، أن شريكك لا يغشك؟

هنالك نكتة قديمة عن رجل يبحث عن ربع دولار مفقود تحت ضوء الشارع. وعندما سأله أحد المارة أين أوقع الربع دولار، أشار الرجل إلى

منطقة مظلمة على مسافة بعيدة قليلاً. فسأله العابر بفضول: "إذا كنت قد أوقعت الربع دولار هناك، فلماذا تبحث عنه هنا؟" أجابه الرجل بكل بساطة: "لأن الإضاءة هنا أفضل." ومثل هذا الرجل، فنحن دائماً نخدع أنفسنا في إهدار الوقت والطاقة لأننا لا نريد أن نواجه مشقات محددة في واقعنا. إليك معيار جيد لتقيس به هذا السلوك. هناك حقيقة بسيطة في الحياة وهي أن لا شيء يتغير حتى تفعل أنت. إذا أردت أن تكون الأشياء مختلفة، فأنت تحتاج إلى تغيير ما كنت تفعله. وربما يكون التبرير أعظم سبب منفرد للكل. وكلما كنت أكثر ذكاءً، كانت الكذبة أكثر دهاءً. ولكن في النهاية، الشخص الوحيد الذي يتضرر هو أنت. انظر واتخذ إجراءً - لا تهرب وتختبئ.



**في المرة القادمة عندما توجِد عذراً لعدم المواصلة، ولعدم التقدم، أو لأي سلوك، توقف.** ذكّر نفسك: "أنا لا أدفع ثمن النجاح، وأدفع ثمن الفشل." علِّق هذه العبارة داخل غرفة تقضي فيها معظم يومك وعُدْ إليها كلما شعرت أن هناك تبرير قادم.



**حالما توقف نفسك عن اختلاق عذر ما، افعل ما تعرف أنك يجب أن تفعله.** إن تحملك مسؤولية أفعالك هو سلوك مُكتسب، وسيصبح أقوى بالممارسة. كل مرة تتخلى فيها عن عذر وتقرر أن تبدأ العمل، تكون قد أوجدت وصلة أخرى في سلسلة قوية وإيجابية من التصرفات. ولكن، إذا كنت ستفعل شيئاً تعرف أنه أحمق، فاعترف بذلك. من الأفضل لك الاعتراف بأنها فكرة سيئة بدلاً من تنفيذها وإقناع نفسك بأنها منطقية. لا تكذب على نفسك. آخرين سيكونون أكثر من سعداء لتنفيذ هذا الواجب.

# 76 لماذا من الصعب جداً بالنسبة لي أن أوقف العادات المدمرة؟

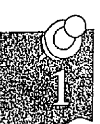
*مهما كانت العادة، التدخين أو المشروبات الروحية أو التسوق، وسواء أكانت غير ضارّة أم خطرة، لا يمكنني أن أنقطع عنها. ويبدو أن الآخرين يمتلكون قوة إرادة أكثر مما أمتلك بكثير. لا يمكنني حتى كسر عادات لم أعد استمتع بها.*

هل هذه الأشياء هي عادات فقط لأنك تقوم بممارستها منذ وقت طويل، أم هل هناك شيء آخر؟ هل الأمر أصعب بالنسبة لك في كسر العادات مما هو بالنسبة للآخرين؟ لماذا يستطيع بعض الناس أن يتوقفوا فجأة عن تعاطي مخدر إدماني، بينما تتصارع أنت مع عادة ما لسنوات؟

إنه ليس الوقت المرافق للعادة بحد ذاته، ولكن نقص الإدراك. فكلما انهمكت أكثر في سلوك ما، تصبح غير مدرك أكثر للنشاط الفعلي. والفرق الوحيد بين العادة والتصرف هو مستوى الإدراك الذي تعطيه للتصرف. العادة هي عملية جامدة، إنها عملية آلية. إن التركيز على عادتك يبعث الحياة فيها بحيث لا تعد آلية. بهذه الطريقة يمكنك إيقافها. ويكمن

استصعابك في الإقلاع عنها في عدم قدرتك على تركيز انتباهك. إذا وضعت يدك على موقد ساخن، ستزيحها لأن ذلك مؤلم. وإذا كنت غير واعٍ، فإن افتقارك للإدراك لن يجعلك تقوم بهذا الفعل.

فأنت غير مدرك لعملية سلوكك، وتتحرك فقط من خلال المُحفِّزات. إنها عملية آلية محضة. إن أولئك الأشخاص القادرون على تغيير سلوكهم وعاداتهم طويلة الأمد، قادرون على الانتباه إلى العملية. ولهذا السبب يكون أولئك العصبيون وشديدو التوتر أكثر قابلية لاكتساب العادات السلبية، وأكثر عرضة للمرور بأوقات عصيبة عند محاولة كسرها. إن عدم مقدرتهم على تركيز انتباههم هي التي تمنعهم من التخلص بسهولة من العملية الآلية. ويربك التوتر والقلق مقدرتك على التركيز. ومن الصعب بالنسبة لك التخلص من العادات، خاصة، إذا كنت تشعر أنك غير مسيطر تماماً على حياتك. ولن تشعر أن لديك سيطرة على حياتك إذا كنت لا تمتلك السيطرة على الأمور التي في حياتك. فالتخلي عن عادة مثل التدخين يُفهم على أنه تخلٍ عن السيطرة على شيء إضافي آخر. واتباع نظام حمية يعتبر منح للسيطرة على طعامك إلى نظام حمية. لذا، تحتاج إلى التشبث بهذه الأمور لأنها الوحيدة التي تمتلك السيطرة عليها.



**سجِّل نشاطاتك.** لمساعدتك في إيجاد إدراك لعادتك، ولكي تكافئ نفسك عندما لا تنغمس بها، قم لمدة شهر بتسجيل كل حركة من حركاتك على شريط آلة تسجيل محمولة. وستبدو مدخلاتك شيئاً ما كهذا: "6:15 صباحاً صحوت من النوم، وأخذت حماماً وارتديت ملابسي. 6:45 تناولت إفطاري (قطعة خبز محمصة وفنجان قهوة) وقرأت الجريدة. 6:55 ذهبت إلى عملي. 7:30 وصلت إلى العمل، وتناولت قطعة

معجنات. 8 قابلت فريق المبيعات." إنقل شريطك إلى الورق مرة في الأسبوع. إذا كان ذلك الشخص يتبع نظام حمية، فإنه سيسلط الضوء على مجالات الطعام ويصبح مدركاً لما تم تناوله ومتى. وفي المرة القادمة إذا قُدِّم له شيئاً ما ليس في برنامج حميته، فإنه سيفكر مرتين قبل قبوله، وذلك لأن ذلك سيصبح "حقيقة" في اللحظة التي سيقولها في جهاز تسجيله.

إن أموراً مثل قوة الإرادة والتحفيز هي في الغالب غير فعالة لأن التأثير الكامل لسلوكك يقع خارج حقل إدراكك. وهذا التمرين يساعد في تعطيل دائرة الأتمتة ويعيد الحياة للسلوك.

عندما تقوم بذلك، كن متأكداً، أيضاً، من تضمين أي وقت تشعر فيه برغبة ملحة في الانغماس في السلوك الذي تحاول تغييره ونفذت الامتناع عنه. ضع دائرة حول تلك الأوقات على سجلك وأعطِ نفسك تربيتة على الظهر!

2 **ابتكر نظام "عقاب وثواب" معتمداً على سجلك.** على سبيل المثال، عندما تسلط الضوء على أكثر من سلوكين في اليوم ولمدة أسبوع، "عاقب" نفسك بتنظيف الحمام أو أي عمل روتيني شاق لا تستمتع به، وكلما أصبح لديك أكثر من خمس دوائر في اليوم، أعطِ نفسك مكافأة ذات نوع رائع.

# 77 لماذا أقوّض جهودي؟

*أشعر أنني لا أقف دائماً إلى جانب نفسي، وكأنه يوجد شخصيتين في داخلي. هناك قوة في الداخل تكبحني مثل لجام حصان. جزء مني يريد أن ينجح، وجزء مني يأمل أن أفشل. وحياتي مثل سيارة تتم قيادتها بإحدى القدمين على دواسة البنزين والثانية على دواسة المكابح. أستنفذ الكثير من الطاقة، ولكن لا يبدو أنني افعل ما يكفي.*

**أنت** تريده، وقد تكون مستعداً لفعل أي شيء يحتاجه الأمر للحصول عليه، ولكنك لست قادراً على ذلك. لماذا؟ أولاً، المقدرة لا تعني التحرُّك. وحقيقة أنك قادر على فعل شيء ما وتريد أن تفعله، لا يؤكد بالضرورة أنك ستفعله. التحدي هو أنك لست راغباً في أن تخاطر بإلحاق ضرر بصورتك الذاتية عن طريق القيام بأفعال لتؤيدها وتوسعها. وأنت تخشى من وضع مقدرتك تحت الاختبار. ولست مستعداً للمخاطرة بالتخلي عن ما هو أنت لإتاحة فرصة لتصبح شيئاً أعظم.

إن مفهومك الذاتي يشكّل أفكارك و سلوكك، وأخيراً، مصيرك. والكيفية التي ترى بها نفسك والعالم تحدد كيف تتنقل خلاله. الخوف يحمي الأنا العليا. تماماً كما أنك لا تألو جهداً لحماية نفسك من الأذى البدني، كذلك تقوم بحماية ذاتك النفسية. إذا فكرت للحظة بكل الأشياء التي تحب أن تفعلها ولكنك لم تفعلها، يمكنك تتبع أصل مقاومتك لذاتك العليا وحمايتها.

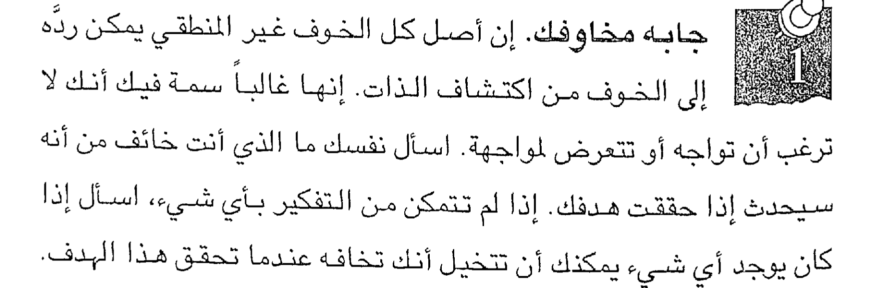
لنفترض أنك تريد أن تتبع نظام حمية لتفقد خمسون باونداً. يمكنك استيعاب كل جزء من المعرفة حول الموضوع، وتكون مستعداً لفعل أي شيء يحتاجه الأمر لتكون ناجحاً، ومع ذلك ماتزال لا تنجح. أولاً، عليك أن تتغلب على عادات التبرير، مثل: "أنا سعيد بالوضع الذي أنا فيه،" "التوقيت ليس مناسباً،" "ربما أنني فقط لا أملك قوة الإرادة والتنظيم اللذين يبدو أن الآخرين يمتلكونهما." بعدئذ، عليك أن تناضل في معركة داخلية عنيفة. إذا كنت ناجحاً، هل تشعر أنك تستحق أن تكون كذلك؟ هل ستتمكن من التعامل مع الأمر، أم ستشعر بانزعاج شديد؟ هل ستكون منزعجاً بالنجاح أو حتى بتغيير نفسك؟ هل سيؤثر نجاحك على أي شخص آخر أم هل سيزعجه؟ ماذا لو تحققت النتائج المرغوبة، ولكنك ماتزال غير سعيد؟ وماذا لو لم تكن ناجحاً؟ بعد هَدْر كل ذلك الوقت، ماذا سيكون رأي الآخرين بفشلك؟ هل ستغضب من نفسك؟ هل سيغضب الآخرون منك؟

أنت تحتاج إلى النجاح لتساند صورتك الشخصية بحيث يمكنك مقابلة الفشل دون أن تكون حزيناً أو محطماً. ولكن الطريقة الوحيدة لتوسيع صورتك الذاتية تستلزم، غالباً، تعريض صورتك لخطر الضرر. ومن النادر أن ترغب في المخاطرة بالضرر لأن صورتك الذاتية هشة جداً. ولذلك

تبقى خائفاً من النمو وتقنّع توانيك بأكاذيب مغلفة بالمبررات. في حين أن جزءاً منك لديه رغبة شديدة للنجاح، فإن الجزء الآخر يبقى خائفاً من فقدان ما كسبته سابقاً. إن هشاشة الأنا العليا الخاصة بك لا يمكن أن تقاوم أي اعتداء آخر. وعلى العكس من ذلك، فإن الشخص الذي يشعر بعظمة ذاته، يتوق إلى مخاطرات وتحديات جديدة، ولديه صورة ذاتية أبدية التوسُّع. إن الطفولة هي المرحلة التي يبدأ فيها مفهومنا الذاتي بالتشكُّل والتقولب. ورأيك في نفسك اليوم يعكس بشكل كبير تأثيرات الأمس. ومن المحتمل أن تأثيراتك كانت أقل من إيجابية، وأفعالك اللاحقة بدأت بالتعبير عن هذه المعتقدات عن نفسك. وهذا يُشغِّل شبكة من العادات والأفكار والمعتقدات التي تبقى متوافقة مع صورتك الذاتية المتدنية.

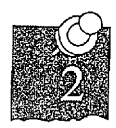
إضافة إلى ذلك، فإن قيمك وأهدافك في الحياة تحتاج لأن تكون متوافقة مع بعضها البعض. جميعنا لدينا مخاوف، وجميعنا لدينا رغبات. وعندما يتضارب أحدها مع الآخر، فإنهم يجرونك في اتجاهين مختلفين.

على سبيل المثال، إن الهدف في فقدان خمسين باونداً من وزنك والخوف من الصداقة الحميمية يمكن أن يتعارضا إذا كنت تشعر بأن كونك أكثر جاذبية سيضعك أقرب إلى إيجاد اهتمام عاطفي. عندما تضع أهدافك، تأكد أن مخاوفك لا تعوق جهودك.



**جابه مخاوفك.** إن أصل كل الخوف غير المنطقي يمكن ردّه إلى الخوف من اكتشاف الذات. إنها غالباً سمة فيك أنك لا ترغب أن تواجه أو تتعرض لمواجهة. اسأل نفسك ما الذي أنت خائف من أنه سيحدث إذا حققت هدفك. إذا لم تتمكن من التفكير بأي شيء، اسأل إذا كان يوجد أي شيء يمكنك أن تتخيل أنك تخافه عندما تحقق هذا الهدف.

ببساطة، إن كتابة المخاوف على ورقة يكون، في الغالب، كافياً لأن يساعدك لترى كم هي غير منطقية وكم من المستبعد أن تتحقق.



**أعد النظر بتأثيرات ماضيك بالاعتماد على رأيك الحالي بنفسك.** من الشخص الذي كان مهماً في المساعدة في خلق صورتك الذاتية؟ كم عدد هؤلاء الناس الذين أثروا فيك إيجابياً؟ وكم عدد الذين أثروا سلبياً؟ تفحَّص كل من مساهماتهم وقيّم ما إذا كانوا قد منحوك قوة أم أضعفوا معنوياتك؟ تخيل إلقاء أفكار "إضعاف المعنويات" داخل كومة كبيرة من مزيج الروث وأوراق الشجر، وزرع أفكار "منح القوة" في حديقة جميلة. وتخيل أنك ستعود في نهاية ذلك الأسبوع إلى كومة السماد وتجد أن نفايتك القديمة قد تحولت إلى سماد غني سيجعل مفهوك الذاتي المقوّي ينمو ويزدهر. كرر هذا التخيل يومياً، ثم مرتين في اليوم ولمدة أسبوعين.

# 78 لماذا أشعر بعدم الأهمية؟

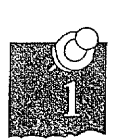
*أشعر أن لحياتي معنى قليل وأن إنجازاتي قليلة وغير هامة. أشعر أن العالم سيمر بلطافة بوجودي أو بعدمه، وأحياناً أشعر أن الآخرين سيكونون أفضل لو لم أتواجد معهم. في فترات التفكير الطويل، أعرف أن أفكاري وأحلامي وآمالي لن تُفهم بوضوح. أشعر أن الآخرين غير مهتمين جداً بي كشخص، وغالباً، لا يفكرون بي بشكل جدي.*

**منذ** كنا أطفالاً صغاراً تعلمنا أن قيمتنا تأتي من ما نستطيع أن نفعله. من إصبع التلوين الذي يوضع على باب الثلاجة وحتى العلاوة في العمل، فإن مصدر فخرنا كان دائماً خارجياً في الوقت الذي يجب أن يكون داخلياً. ماذا يحدث عندما لا تعد منتجاً وليس لديك مصدر للتقدير الذاتي والفخر؟

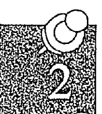
تشعر أنك يجب أن تفعل شيئاً لكي تكون أحد ما. المحزن في هذه الحقيقة يمكن إيجاده فيما يلي: يسألك أحدهم من أنت، وتجيب بقولك أنك طبيب، أو زعيم هندي، أو سكرتير، أو أياً كان. هذا الشخص لم يسألك

ماذا تعمل. فأنت تخلط بين من أنت و ماذا تعمل. لديك شعور بأنك ما لم تقم بمساهمة حقيقية طوال الوقت، فأنت غير مهم. ولهذا السبب يسعى الناس وراء نتائج حقيقية وملموسة. إنهم يريدون أن يلوّحوا براية النجاح ويقولوا: "أنظروا إلي، أنا شخص ذو شأن." وأولئك الذين يباشرون رحلة روحية وينكرون ممتلكاتهم ووضعهم، لديهم فرصة ضعيفة في إثبات نجاحاتهم. وهذا أحد الأسباب التي تجعل عدداً قليلاً جداً من الناس يقومون بها.

في الغالب تصبح حانقاً وغاضباً لأن أحدهم قطع عليك الطريق على الطريق السريع. وترى هذا كهجوم شخصي. وتشعر أن الشخص الآخر يستغلك. إنه لا يحترمك وربما خرج ليضايقك. ولهذا السبب أنت مصمم جداً على رؤية ماذا يشبه السائق الآخر. تريد أن ترى إذا ما كان السائق ذلك النوع من الأشخاص الذي يفعل ذلك عن قصد. وبالطبع، فإن تفسيرك لذلك النوع معتمد على نمطك عن كيف يبدو الشخص الغبي. أنت تغضب لأن أناك العليا الهشة قد تم تحديها.



**تخيل أنك قررت أن تتخلى عن جميع مصالحك الدنيوية.** ما الذي "ستمتلكه" إذن ليجعلك مميزاً في هذا العالم؟ ناقش هذا الموقف الافتراضي مع صديق جيد، أو مع زوجتك أو أي شخص آخر تشعر أنك مقرّب إليه. (هذا الأمر يساعدك لأنه، بالنسبة لبعض الناس، من الصعب في البداية أن يوجِدوا أي أفكار). كن متأكداً من التركيز على الصفات الداخلية تماماً كتركيزك على الصفات الخارجية. بمعنى آخر، ناقش سمات شخصية وفوارق شخصية ومواهب.



**أوجِد "لقب عمل" بديل.** ماذا يمكن أن يكون جواباً دقيقاً للسؤال: "من أنت؟" (تذكر أن "أنا سمسار بورصة" هو جواب على ماذا تفعل، وليس على من أنت. وإجابة أفضل ستعكس الشخص الذي قمتَ بوصفه أعلاه.) على سبيل المثال،"أنا أب محب وطيب ويستمتع بعمله كسمسار بورصة. وأتطور من خلال المنافسة وأحب أن ألعب كرة المضرب." هي إجابة في الصميم. لاحظ أن العبارة تصف المشاعر والمواهب أكثر من العمل الذي يُنجز. من أنت هو شيء مختلف جداً عن ماذا تعمل. كيف تعيش حياتك ليست مثل ماذا تعمل لتكسب رزقك. فنحن نحصل على الرزق مما نعمله، ولكننا نصنع حياة بما يمكننا أن نعطي. إن حب ذاتك وتقدير من تكون هي أفضل هبة يمكنك أن تعطيها لباقي العالم. لأنك عندما تحب وتحترم نفسك، يمكنك أن تحب وتحترم الآخرين.

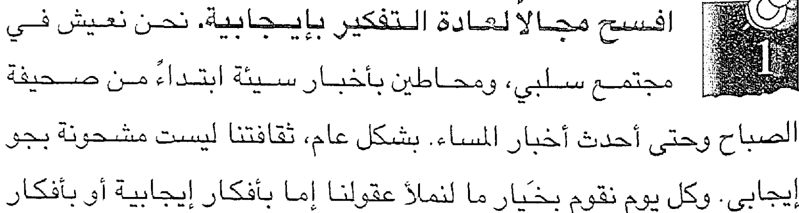
# 79 لماذا أسهب بالأفكار السلبية؟

*أريد أن أفكر بأفكار جيدة ومفرحة وإيجابية، ولكن، بدلاً من ذلك، ينتهي بي الأمر وأنا أسهب بأفكار سلبية. أنا، غالباً، مليء بتلك الأفكار والأحاسيس السلبية، بحيث أنه من الصعب بالنسبة لي أن أركّز على أي شيء آخر. إن عقلي يتقلب ويتحرك باستمرار إلى الدرجة التي أحتاج فيها أن آكل أو أشرب أو أتعاطى المخدرات لإيقاف فيضان الأفكار.*

إن الإسهاب المستمر والمنتظم في الأفكار السلبية يرهقك بدنياً وعقلياً. وفي بعض الأوقات يمكن أن يتركك منهكاً ومكتئباً. وفي حين أن التفكير الاستحواذي بالأفكار السلبية يمكن أن يكون عَرَضاً وممهداً للاكتئاب، هو إيضاً عَرَض لشيء مختلف تماماً.

هناك "فوائد" متعددة مشتقة من هذا السلوك. (1) إنه يزوّدك بطريقة لتعود إلى نفسك. إذا كانت الأمور تسير بشكل جيد وبدأت تشعر بأنك غير جدير بذلك، فإن هذه الأفكار تفيد كطريقة لتعاقب نفسك. (2) إذا كنت غير

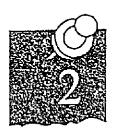
مرتاح "بسعادتك"، فإن الأفكار السيئة تزوّدك بحزن كافٍ ليتكافأ مع السعادة، إلى الدرجة التي تشعر فيها بأريحية أكثر. (3) إن نقص التوجيه والعاطفة يساهم، غالباً، في هذا السلوك. إذا لم يكن لديك شغف أو بؤرة اهتمام في حياتك، فليس لديك أي شيء ليستنفد انتباهك. فأفكارك حرة في التجول. وما لم تقم بجهد واعٍ لتفكر بشكل إيجابي، فإن أفكارك ستسهب في السلبية التي حولك. (4) قد يكون لديك حاجة ماسة لتهيء نفسك نفسياً لمفاجآت الحياة الصغيرة. فأنت لا تشعر أنك مجَهَّز عاطفياً لتتعامل مع الأخبار السيئة، لذلك تهيء نفسك لتقلل من الصدمة. وبالإسهاب بالأفكار السلبية، تشعر أنك ستكون قادراً بشكل أفضل لتتعامل مع المواقف السلبية أكثر مما لو تكون بمزاج جيد وتستقبل أخباراً سيئة. بهذه الطريقة يكون التحوّل أقل ـ فأنت أصلاً في مزاج سيء على أي حال. وهكذا لا يمكن لأي شخص أو أي شيء أن يسلبك مزاجك الجيد بشكل غير متوقع. فأنت ميال لتوقع الأسوء لهذا السبب بذاته. لديك حاجة ماسة لتكون جاهزاً نفسياً لصدمات وهزات الحياة. وتوقع الأسوء يزيل، أيضاً، خيبة الأمل المحتملة.



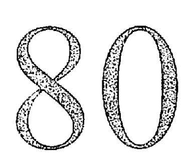
**افسح مجالاً لعادة التفكير بإيجابية.** نحن نعيش في مجتمع سلبي، ومحاطين بأخبار سيئة ابتداءً من صحيفة الصباح وحتى أحدث أخبار المساء. بشكل عام، ثقافتنا ليست مشحونة بجو إيجابي. وكل يوم نقوم بخَيار ما لنملأ عقولنا إما بأفكار إيجابية أو بأفكار سلبية. وللهروب من مجرى الأفكار السلبية، فأنت تحتاج لأن تفسح مجالاً لعادة التفكير بإيجابية.

إن الإسهاب في الأفكار السلبية هو سلوك مكتسب. وما تم اكتسابه يمكن أن يُتَخلص منه. إن التفكير السلبي يشبه القطار الذي تزداد سرعته وقوته كلما تحرك مسافة أبعد. أنت تحتاج لأن توقف تفكيرك في أعقابه. ومع الوقت، ستجد أن الأفكار غير المرغوب بها تذهب بسرعة وبسهولة كما أتت. إنها مجرد مسألة إعادة تدريب عقلك.

ابدأ بابتكار "رصاصات ذهنية" يمكنك إطلاقها على الأفكار السلبية. وراجع في عقلك عدة أمور تستمتع بها بشكل حقيقي. وعند أي وقت تتسلل فيه الأفكار السلبية، أطلق فكرة إيجابية عليها. وتخيل الفكرة السلبية تنفجر كبطة من الصلصال. ومع الوقت ستفكر بشكل طبيعي بأفكار مفرحة وإيجابية دون حتى التفكير بها.




**العب لعبة التحمُّل الذهني.** إذا وعِدت بأخذ مبلغ مليون دولار على كل دقيقة يمكنك أن تفكر فيها بطريقة إيجابية، باستمرار وبدون أن تتسلل أية فكرة سلبية، فكم من النقود تعتقد أنه يمكنك أن تكسب؟ إن الشيء الوحيد الذي نمتلك جميعنا السيطرة الكاملة والمُطْلقة عليه هو أفكارنا. لذا، إذا كنت قادراً على السيطرة على أفكارك ولديك الحرية في التفكير بما تشاء، فلماذا لا تفكر بأفكار إيجابية ومفرحة طوال الوقت؟



# لماذا آكل عندما لا أكون جائعاً؟

*آكل عندما أكون جائعاً وعندما لا أكون. فهذا لا يهم حقاً. أحياناً آكل بسرعة بحيث أستطيع الحصول على طعام أكثر قبل أن أشعر بالامتلاء أو بالغثيان. إنني لا استمتع دائماً بالأكل، وقد أصبح الأمر آلياً لدرجة أنني بالكاد أكون مدركاً للعملية.*

**يأكل** الناس لأسباب متنوعة غير الجوع. الأسباب تتضمن، ولكن بالتأكيد ليست مقتصرة، على كونك مكتئباً أو تشعر بالملل أو بالوحدة أو لملء الفراغ أو لأن تكون محطماً ذاتياً أو لتشعر بالمتعة أو لتعزل نفسك عن الناس أو الغضب أو الخوف أو عدم التوازن الكيميائي أو اللاتوازن في الطاقة أو القلق أو الشعور بالذنب أو الخوف وتستمر القائمة. هنالك المئات من الكتب عن الأسباب الفيزيائية والنفسية للإفراط في الأكل. وفي حين تختلف التفسيرات والنظريات، وغالباً ما تتناقض مع بعضها البعض، فإنه لا يمكن إنكار أن أصل هذا السلوك هو نفسه في جميع الحالات.

إنك تأكل عندما لا تكون جائعاً لسبب واحد فقط: لأنك تريد أن تلبِّد

إدراكك بنفسك. وهذا كل ما في الأمر! فأنت لا تحب الطريقة التي تشعر بها، ولا المزاج الذي أنت فيه، ولا الأفكار التي تراودك.

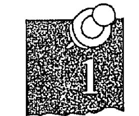
إنك حساس جداً للتوتر الذي يجعلك، في الغالب، في حاجة ماسة للهرب. وعندما لا تزودك الأحلام والأوهام بصرف انتباه كافٍ، فإنك تلجأ إلى المخدرات والمشروبات الكحولية أو إلى الطعام لتبعد نفسك أكثر عن أفكارك. وعندما تقول أنك تحت كثير من الضغط، فأنت في الحقيقة تعاني من تدفق من الأفكار السلبية التي لا يمكنك صرفها. لذا، فإنك تفعل الشيء الوحيد الذي يمكنك فعله، وهو جعل إدراكك لها متبلداً.

إن الطعام هو اختيار منطقي، لتعدِّل مزاجك، لعدة أسباب. (1) مذاق الطعام جيد. إنه ممتع ومُرْضي. (2) إن الشعور بالامتلاء الذي تشعر به بعد الأكل مريح. إنه يتيح لك أن "تُحسّ" بشيء ما. (3) إنه عملية صرف انتباه بدنية؛ فعملية الأكل الفعلية تحتاج إلى انتباهك. (4) الطعام هو شيء قانوني، ومن السهل تناوله. (5) الطعام يغيّر كيمياء جسمك، فالمأكولات التي تحتوي على الكافيين أو السكر تزودك بنشاط مؤقت. (6) المسرَّة فورية.

إن العامل الأكثر أهمية له علاقة بالسيطرة. فإذا كنت تعاني من هذا السلوك، فربما أنك لا تشعر أن لديك سيطرة كبيرة على حياتك. أنت بالتأكيد لا تمتلك سيطرة على أفكارك، مما يعني أنه سيكون من الصعب بالنسبة لك أن تكون في سيطرة كاملة على حياتك. ونظراً لأنك لا تستطيع أن تسيطر على أفكارك، فإنك تستخدم ما يمكنك السيطرة عليه ـ الطعام ـ لكي تبلِّد إدراكك. وتصبح معتمداً على الطعام لتعوض النقص الذي لديك في السيطرة على أفكارك. وتحافظ على السيطرة على مزاجك بالوكالة. إذا كنت تشعر بالإحباط، فأنت لا تمتلك المقدرة على تغيير عادتك فجأة، وبدلاً

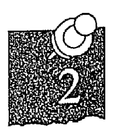
من ذلك تأكل قطعة من الكعك. بالإضافة إلى ذلك، فإن هذا النقص بالسيطرة يجعلك أكثر تصميماً لتتولى أمر أي شيء في حياتك يمكنك السيطرة عليه. لذا، ستكون ملعوناً إذا كنت ستدع حمية تخبرك ماذا يمكنك أن تأكل وماذا لا يمكنك أكله.

عندما تشعر أنك تريد أن تأكل شيئاً ما وأنت لست جائعاً، توقف للحظة. إن ما يحدث عادة هو أنك تهاجم الطعام بجنون. ولكن إذا توقفت لفترة كافية لتصبح مدركاً لما تفعله، يمكنك أن توقف أفعالك. ثم يمكنك اختيار أحد الخيارات التالية:



**أوجِد قائمة من عشرة أشياء ممتعة يمكنك عملها بدلاً من الأكل.** هذه الأشياء يجب أن تكون نشاطات يمكنك أن تفعلها مباشرة، بسهولة تناول الطعام أو أسهل. هل يمكنك أن تمشي؟ أو تستمع إلى موسيقى؟ أو تأخذ حماماً ساخناً؟ أو تتأمل؟ أو تقرأ شيئاً ممتعاً؟

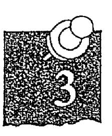
علِّق قائمتك بالأشياء العشرة في مطبخك، أو مكتبك أو على باب ثلاجتك، أو في مكان يمكنك أن تراها عندما تذهب لتأكل. ثم، عندما تشعر بحاجة مُلحّة للأكل، اختر واحداً من الأشياء في قائمتك لتفعله بدلاً من ذلك. هذه الخيارات ستعطيك التعديل لمزاجك الذي تبحث عنه بدون زيادة إنشات حول خصرك.



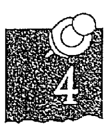
**اضبط مؤقتاً لمدة عشر دقائق ولا تأكل أي شيء حتى ينتهي زمن المؤقت.** إن الدافع للأكل يكون، غالباً، استجابة لانزعاج في تلك اللحظة. فإذا سمحت بمرور عشر دقائق قبل أن تبدأ فعلياً بالأكل، فإنك، على الأغلب، ستجد أن الدافع للأكل إما قلّ أو تلاشى. وتأكد

من أنك تضبط المؤقت ثم تضعه في مكان بحيث لا يمكنك أن تراه! فأنت لا تريد أن تعدّ الثواني لكي تبدأ بالأكل؛ بل تريد أن تعطي دماغك فرصة لكي يركز على شيء آخر غير الطعام.

خلال تلك الدقائق العشر، خذ نفساً عميقاً عشر مرات ثم اشرب كأساً كبيراً من الماء. فمن الممكن أن جسمك لا يتلهف إلى الطعام، ولكنه يحتاج، عوضاً عن ذلك، إلى أوكسجين وسوائل. إن كِلا التنفس العميق وشرب الماء يمكن أن يعطيانك تغيُّر فيسيولوجي للحالة. الماء سيعطي معدتك، أيضاً، شعوراً "بالامتلاء" الذي يربطه معظم الناس بالراحة.



**إذا كنت ماتزال تشعر برغبة في الأكل، فابدأ بتناول الطعام، ولكن افعل ذلك بطريقة مختلفة.** إذا كنت تستعمل شوكة، امسكها باليد الأخرى. وإذا كنت تأكل بيديك، احسب ذهنياً عدد المرات التي تمضغ بها طعامك. فهذا يجعلك مدركاً بدنياً لأفعالك. وعندما تصبح مدركاً لكل قضمة، فمن الأصعب بالنسبة لك أن تأكل بطريقة آلية.



**حرِّك جسمك.** إن حالتك الفسيولوجية مرتبطة مباشرة بحالتك النفسية. فعندما يكون الناس في مزاج سلبي ومُدمِّر للذات، يكون هناك وضع موازٍ بشكل ثابت. هذا الوضع يوصف، عادة، كالجلوس والسكون. انهض وحرِّك جسمك، وستلحق به أفكارك. يمكنك الهرولة ذهنياً، ببساطة عن طريق تحريك جسمك. جرب ذلك.

# 81 لماذا لا أفعل المزيد في حين أنني قادر على فعل الكثير جداً؟

*إنني أؤمن بصدق وإخلاص أنه يمكنني أن أفعل وأكون أي شيء في العالم أريده. وأرى الناس الآخرين أقل موهبة مني بكثير ناجحين ويستمتعون بحياة طيبة. هذا لا يعني أنني كسول، ولكن هناك شيء ما يمنعني من التقدم بكامل طاقتي. لقد أصبح الأمر محبطاً جداً، فأنا أريد المزيد من الحياة ولكنني لا أسعى وراءه.*

**أنت** مختلف عن شخص يخرِّب نجاحه بسبب مشاعر كامنة بعدم الاستحقاق. إن افتقارك للنجاح غير مبني على عدم الكفاءة أو تقدير الذات المتدني.

من المحتمل أنك بين أكثر الناس موهبة، وبقدرات ومواهب عظيمة في عدة مجالات. والتحدي هو أنه عندما يمكن أن تجد حافزاً يدفعك في اتجاه ما، يكون لديك اهتمامات أخرى تسحبك في اتجاه آخر. إن النقص في التركيز يقودك، غالباً، لتشتغل في عدة مجالات. وأنت تحب أن "تجرب" أشياء مختلفة، ولكن، في الغالب، لديك القليل لتفاخر به بسبب جهدك

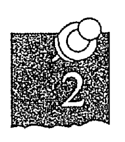
قصير الأجل. وبدون هذا التركيز، فإن طاقتك وانتباهك يتشتتان. إن إنجاز أي أمر هام هو شيء صعب بدون مواصلة ومتابعة. وفي حين يمكنك التحرك في أي اتجاه، فإنك تتجمد ولا تفعل أي شيء، لأنك لا تستطيع أن تضيّق ولعك واهتمامك. وما يزيد في صعوبة وضعك أنك ربما تميل إلى التفكير بأفكار خارج الوجود. وأعني بذلك أنك تسهب فيها باستمرار وبنهم. لدرجة أنه بعد فترة لا تعد الفكرة تبدو حديثة. فأنت قد عالجتها وأعدت معالجتها في عقلك عدة مرات لدرجة أنها لم تعد تثيرك. عندئذ تنتقل إلى شيء "جديد."

قد تشعر بالذنب لعدم استفادتك بشكل كامل من قدراتك ومواهبك الطبيعية. وتشدد كثيراً جداً على نتيجة ناجحة، ولذلك تكون متردداً في الاندفاع إلى الأمام. وتكيّف نفسك على تخيل كم سيكون الأمر رائعاً إذا... وقد يكون هناك دوافع غير واعية لافتقارك إلى جهد متواصل. إذا نجحت، فلن يكون لديك شيء تتطلع إليه. إنك تستمد أقصى متعة من التخطيط والحلم.

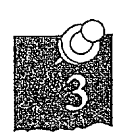
1 **اختر هدفاً منفرداً، شيء تستمتع به، وابتكر خطة وخطاً زمنياً لتحقيق ذلك الهدف.** كن واثقاً من أنه شيء يمكن تحقيقه خلال وقت قصير نسبياً ـ فأنت تريد أن تدرب عقلك على الاعتقاد بأن تحقيق ما تريد هو شيء يجلب السرور والانشراح!

في هذا الوقت القصير، ضع كل اهتمامك في تحقيق هدفك. وتابعه إلى أن تحصل على ما تريد. وإذا وجدت نفسك مشتت الانتباه، قل لنفسك: "يمكنني أن أقوم بذلك فيما بعد. الآن، هذا هو ما أعمل به." يمكنك التحرك في اتجاهين متعاكسين، ولكن ليس في الوقت نفسه. يمكنك الحصول

على ما تشاء في الحياة، ولكن لا يمكنك الحصول على كل شيء في الوقت نفسه.




**وفّر وقتاً محدداً كل أسبوع لتتابع شيئاً له علاقة بسيطة، أو لا يتعلق، بهدفك العام.** من الممكن أن عقلك يتوق إلى التنوع، ولهذا السبب تجد من الصعب أن تركز بشكل منتظم على أي شيء. إعطاء نفسك إذن لتأخذ راحة ذهنية، يسمح لك بالاحتفاظ بتركيزك على الهدف الرئيس لباقي الوقت. وقد تجد أنك قد تعلمت شيئاً ما في نشاط "الراحة الذهنية" يمكن أن يساعدك في تحقيق أهدافك الأكبر!




**ابق على اتصال مع الرغبة وراء هدفك.** إذا لم تكن متصلاً بشكل عاطفي مع السبب في رغبتك في أن تحرز شيئاً، فمن الأسهل بكثير أن تتشتت بمتابعات أخرى جديدة. خذ وقتاً لتكتب وصفاً عن لماذا أنت على الطريق المحدد الذي اخترته. أوجِد أسباباً عاطفية وعبارات قدر استطاعتك، كلمات يمكن أن تحفزك لتجعل طريقك ذو معنى بالنسبة لك. عندما تستيقظ في الصباح، أو عندما تصل إلى مكتبك أو تبدأ عملك، راجع هدفك، وخطك الزمني والأسباب لرغبتك بهذا الهدف بالذات. التزم من جديد بإنجاز كل ما ترغب به. وستجد أنه من الأسهل بكثير أن تكون كأشعة ليزر عندما تكون مرتبطاً عاطفياً بهدفك!

# 82 لماذا أنا مهووس بمظهري؟

*في حين أعتبر نفسي ذكياً وودوداً وممتعاً، فإن مظهري هو أكثر ما أقلق بشأنه. أتفحص نفسي كل مرة أمر بها أمام المرآة. ولا أحب أن يراني أحد عندما لا أبدو في أفضل مظهر.*

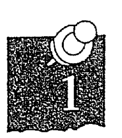
**قد** تكون تحت الانطباع بأن: مظهر جيد يعادل شخص جيد. هذا الاعتقاد مُستحث، جزئياً، بثقافة المجتمع. نرى يومياً العديد من الأشخاص الجذابين يحصلون على خدمات أفضل واهتمام أكثر. عندما تتبنى هذا الاعتقاد إلى حد الإفراط، فإنك تقع خارج هذا الانشغال الثقافي وداخل الاستحواذ الشخصي.

هذا يعني أنك تشعر بأن الناس لن يحبوك إلا إذا كان مظهرك جميلاً. وتشعر أنك ستُعامل بشكل سيء ووضيع إذا كان الآخرون، حتى من نفس الجنس، لا يجدونك جذاباً. وتعتقد أنك لن تتمكن من التقدم في هذا العالم إلا إذا كان مظهرك مثيراً. فمظهرك هو جواز سفرك إلى النجاح.

إنك تشعر أن مظهرك هو أعظم مصدر لقوتك، إن لم يكن المصدر

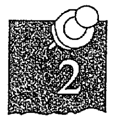
الوحيد. بالتشديد على وسامتك، تصبح مهووساً بالحفاظ عليها. وربما أنه من غير الضروري أن تعتبر نفسك جذاباً بشكل خاص، ولكنك تسعى لتعزيز ما تمتلك، وغالباً ما تلجأ لجراحة التجميل. إن فكرتك عن نفسك متأثرة جداً بالطريقة التي يستقبلك ويفهمك بها الآخرين.

ربما توصف كشخص جذاب. وتبحث عن تغذية راجعة من الآخرين للتزوّد بتأكيد لمفهومك عن ذاتك، وعندما تكبر تكون ميالاً إلى أزمة منتصف العمر حيث أن أعظم مصدر لقوتك يقلّ في "الأهمية". ويعزى تفكيرك، جزئياً، إلى كيف تفهم الآخرين. فإذا كنت تحترم شخصاً ما فقط لأنه ثري ووسيم، إذن، أنت تعتقد أن الناس سيحترمونك فقط لأنك كذلك. فالمعيار الذي تستخدمه للحكم على الآخرين هو نفسه الذي تشعر أنهم يستخدمونه للحكم عليك. وإذا كنت تعتبر أن الشخصية هي المعيار المهيمن للاتصال مع الآخرين، عندها تكون تلك هي السمة الرئيسة التي تشعر أن الآخرين يقيمونك بها. وباختيارك أن لا تحكم على الآخرين سيقلل بشكل كبير هوسك بمظهرك.

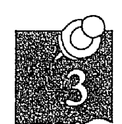


**احذف،عن قصد، أحد بنود مظهرك الشخصي العادي ليوم واحد.** ارتدِ نظاراتك بدلاً من العدسات اللاصقة. وإذا كنت ترتب شعرك بعناية كبيرة، قم فقط بتمرير مشط خلاله. إذا لم تغادر المنزل أبداً بدون مرطب الشفاه، اتركه ليوم واحد. إذا كانت ملابسك متناسقة دائماً ومزودة بالاكسسوارات المناسبة بشكل متقن، توقف عن اللبس عندما تعتقد أنك قد أنهيت نصف المهمة ـ مرتدياً فقط قميصاً وبنطالاً، أو بدون إضافة مجوهرات ـ ثم غادر المنزل.

اقضِ يومك هكذا وراقب رد فعل الناس من حولك. ربما يلاحظ بعضهم أنك تبدو مختلفاً، ولكن معظم الناس لن يلاحظوا حتى التغيير! إن مظهرك هو مجرد جزء صغير لكيفية اتصال الناس بك.الأمر الأكثر أهمية هو ما تمتلكه بداخلك، وكذلك الحب والاهتمام اللذين تمنحهما للآخرين.



**تطوع في ملجأ محلي، أو مشفى أو أي مكان يوجد فيه أناس بحاجة لمساعدة.** اقض وقتاً تتشارك فيه مع الآخرين. وكجهد حقيقي، تطوع في مكان تتسخ فيه بشكل كبير ـ كالقيام بأعمال تنظيف أو أعمال خارجية. راقب المتطوعين الآخرين حولك، وكيف يتواصل الناس مع بعضهم البعض. ستجد أن الأشخاص الذين يتلقون الحب الأكثر ليسوا أولئك الذين يبدون أكثر وسامة أو أكثر أناقة أو ثراء ـ إنهم الأشخاص الذين يمنحون أكثر ما لديهم للآخرين. ولا يركزون على كيف يبدون؛ ولكن على ماذا يحتاج الشخص الآخر.



**عندما تجد نفسك تحكم على شخص ما، أمسك نفسك واسأل: "ما هو الشيء الرائع في هذا الشخص؟" "ماذا يمكنني أن أحب فيه؟"** راقب ذلك الشخص إلى أن تجد فيه شيئاً تحبه وتحترمه، شيء لا علاقة له أبداً بالمظهر. وافعل الشيء نفسه مع نفسك! غالباً، عندما تكون لدينا عادة الحكم على الآخرين، فإننا نحكم على أنفسنا بقسوة أكبر بكثير. ضع قائمة بصفاتك الرائعة الحالية بصرف النظر عن كيف يبدو مظهرك. وتذكر أن هذه هي الصفات التي ستبقى معك إذا عشت حتى سن المئة عام. إنها كنزك الحقيقي. عززها الآن.

# 83 لماذا أنا متردد جداً في مواجهة الواقع؟

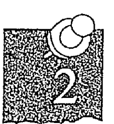
*أتمنى لو أدفع خمسة سنتات مقابل كل مرة أنطق فيها الجملة، "ربما ستبتعد." وأحياناً "فإنها" تبتعد فعلاً، ولكن في كثير من الأحيان لا تبتعد. إنها مجرد مسألة تفكير فيه أمل. أعرف أن الانتظار، عادة، يجعل الأشياء فقط تسوء أكثر، ولكن آمل أن تبتعد مشاكلي لوحدها. في حين يشير المنطق إلى الاتجاه الصحيح، فإنني أتبنى باستمرار فلسفة "ربما ستبتعد".*

**من** غير المبالغ فيه القول أن حياتك ستكون أسهل بكثير إذا لم تحاول أن تختبئ من الحقيقة. ولكنك تفضل أن تنتظر إلى أن تتحسن جوانب أخرى من حياتك بحيث تكون مجهزاً عاطفياً بشكل أفضل لكي تعالج أزمة ما. هذا التفكير يساعد في جعلك ملك المؤجِلِيْن. فأنت لا تريد أن تبدأ أي مشروع أو تفعل أي شيء يمكن أن يقود إلى مشكلة أو إلى إنزعاج. ولا تريد أن "تكشف" أي شيء يمكن أن يؤدي إلى مزيد من التوتر في حياتك. فليس

هناك متسع لمزيد من القلق. ونظراً لأن كل تغيير يسبب توتراً إلى درجة ما، فإن الوضع الحالي هو ما تكافح من أجله. ومما يدعو للسخرية، فإنك كلما حاولت بجهد أكثر أن تتجنب التوتر، ظهر المزيد منه. وهذا لأن عزلك لنفسك عن حياتك يقلص قدرتك على السيطرة على محيطك وظروفك. هذا الشعور بالعجز يغذي قلقك، في حين أنك تتساءل باستمرار، ماذا سيحدث لي فيما بعد؟ ولن تحب شيئاً أكثر من أن يبقى كل شيء على حاله. في بعض الأحيان تبتعد الأشياء المكدِّرة، وعادة، تصبح أسوأ. ومع ذلك، فإنك تتشبث باحتمال أن تبتعد مشاكلك. إن تفكيرك غير ناضج، وتقنع نفسك أنه إذا تجاهلت أمراً ما لفترة كافية فإنه سيصبح على ما يرام.

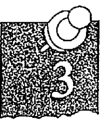
السيناريو التالي يوضِّح هذه العقلية. أنت تجلس لوحدك في المقعد الأخير في حافلة متحركة. وفجأة تدرك أن السائق نام على المقود. هنالك استجابتين مختلفتين لهذا السيناريو، إما ستكون أكثر ميلاً إلى استجماع شجاعتك للصدمة أو أن تهرع إلى الأمام لتحاول السيطرة على الحافلة. الاستجابة الأخيرة أكثر مخاطرة لأنه من الممكن أن تصاب بأذى بشكل جدي أكثر إذا حدث الاصطدام قبل أن تصل إلى المقود. ولكنها، أيضاً، الطريقة الوحيدة التي تتجنب فيها الاصطدام. فأنت متشوق جداً لتترك الأمور تحدث من حولك، فقط لكي تتحمل عواقب عدم تصرفك.

1 **عندما تواجَه بتحدٍ لا تميل إلى التعامل معه، توقف ودوِّن بالضبط ما تعتقد بأنه المشكلة.** غالباً، لا نشعر أنه يمكننا أن نتعامل مع أمر لأنه مبهم جداً. إننا لا نتخيله بوضوح في عقولنا، ومن الصعب نوعاً ما أن تحارب سحابة! وكلما كنت أوضح بشأن وضعك، كان ذلك أفضل.



**ارتبط بالعواقب الرهيبة لعدم التصرف مباشرة.** اسأل نفسك: "ما هو احتمال وقوع كارثة إذا لم انكب على حل هذه المشكلة الآن؟" "إذا تركت هذه الحالة تستمر في العمل، فكيف سيضر ذلك وظيفتي؟" " إذا لم أغيّر الطريقة التي اتصل بها بأموري الأخرى الهامة، إلى أي مدى سأكون بائساً؟" "إذا استمريت في الإنفاق أكثر مما أكسب، كم من الوقت سيمضي قبل أن أكون غارقاً في الدين بحيث أضطر لإعلان إفلاسي ولا أستطيع أبداً الحصول على رصيد، بالإضافة إلى إلحاق العار بنفسي تماماً؟" اجعل عواقب عدم التصرف مؤلمة قدر الإمكان.

ثم اسأل نفسك، "كيف ستبدو حياتي إذا عالجت هذه المشكلة الآن؟" إلى أي مدى ستكون ناجحاً أكثر؟ إلى أي مدى ستكون سعيداً أكثر، أنت ومن يهمك أمرهم في علاقاتك؟ إلى أي مدى ستشعر بالراحة بأن تكون حراً من الدين، ولديك مال مدَّخر لتغطية أي أمور محتملة؟ ارتبط بالمشاعر الرائعة التي ستظهر فور قيامك بالتصرف ومعالجة مشكلتك بدلاً من تأجيلها.



**ضع قائمة بخمسة أعمال يمكنك القيام بها مباشرة لحل المشكلة أو لتحسّن الوضع.** ليس من الضروري أن تحوِّل هذه الحلول المشكلة كلها مرة واحدة، ولكن يجب، بشكل أكيد، أن يكون فيها احتمالية جعل الوضع أفضل. ثم، وقبل أن تفعل أي شيء آخر، قم بأحد هذه الأعمال الخمسة مباشرة. فأنت تريد أن تدرب عقلك على رؤية المشكلة ثم اتخاذ الإجراء.

على سبيل المثال، إذا كانت المشكلة "أنا وزوجتي لم نعد متقاربين. علاقتنا لم تعد دافئة وودودة كما أحبها أن تكون،" إليك خمسة مواضيع

لإجراءات محتملة: (1) أرسل وروداً ورسالة قصيرة لطرفك الآخر المهم بالنسبة لك. (2) رتب موعداً مسائياً. (3) اكتب قائمة بكل شيء تعتقد أنه رائع في زوجتك واتركها لها لكي تجدها. (4) اتصل بزوجتك ليس لأي سبب آخر سوى لتقول: "أحبك." (5) رتبي وقتاً لتجلسي مع زوجك واطلبي منه أن يخبرك عن شيئين يحبهما فيك وشيء واحد يتمنى لو أنك تغيرينه. وأنت افعلي له الشيء نفسه . ثم يلتزم كلاكما بأن يفعل الأشياء التي يحبها فيه الآخر أكثر، ويتخلص من الأشياء التي يكرهها الطرف الآخر. وليدوّن كل منكما نتائج الطرف الآخر في نهاية الأسبوع. إذا كان كلاكما ناجحاً في عمل المزيد مما يحبه الطرف الآخر وأقل مما يكرهه، أعيدوا العملية مع شيء جديد.

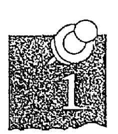
استمر بالقيام بالعمل على حلِّ مشكلتك إلى أن تُعالج. استمر بالإضافة على قائمة أعمالك عندما تتطور الحالة. وكن متأكداً من أن تقوم بعمل واحد على الأقل كل يوم، وهنئ نفسك كل مرة تقوم فيها بعمل سيحل مشكلتك. أنت الآن في مركز سيطرة، بدلاً من الاختباء في المقعد الخلفي للحافلة. استمتع بهذا الشعور!

# 84 لماذا أتمكّن من تحدي العالم في بعض الأيام، وفي أيام أخرى، بالكاد يمكنني النهوض من السرير؟

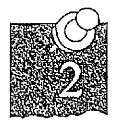
*أصحو في بعض الأيام وأنا أشعر بحيوية وإثارة كبيرتين لدرجة أنني أحس بأنه لا يمكن لأي شيء أن يوقفني. وفي أوقات أخرى، أضرب على كبسة المنبه خمس مرات وألعن العالم وأنا أستغرق في النوم. بعض الأيام تبدو أنها تطوْل إلى الأبد، في حين تنقضي أيام أخرى بسرعة كبيرة.*

في حين يمر الناس ببعض الأيام الصعبة، فإن طاقتك ترتفع وتنخفض باستمرار. ومزاجك يشبه لعبة الـ (يو يو). وهذا يمكن أن يكون طريقة للعيش محبطة بشكل مؤلم. فأنت لا تعلم إذا أو متى ستستنفد طاقتك نفسها فجأة وتتركك مُنهكاً جسدياً وعقلياً. هناك عدة عوامل يمكن أن تساهم في هذا السلوك. في بعض الأحيان، يمكن أن تسبب الحساسية الكيماوية أو الحساسية لبعض الأطعمة، تقلبات مفاجئة في المزاج. ومع ذلك، فمن المحتمل أكثر أن هذا السلوك له سبب نفسي أكثر منه عضوي.

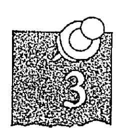
ما هي تلك القوة المحيّرة دائماً والمسماة طاقة؟ إن صيغة الطاقة هي الإثارة والحماس الموجهان والمتركزان نحو رغبة محددة. عندما يثيرك شيء ما، تجد أنك تمتلك طاقة غير محدودة. وعلى العكس، عندما لا تطمح إلى شيء ما أو عندما تكون في حالة يأس، فإنك تشعر بالإرهاق وفتور الهمة. وتريد فقط أن تسحب الغطاء فوق رأسك وتبقى في السرير طوال اليوم. بدون تركيز يكون عقلك حراً في التجوال. وهذا الاضطراب والدوران المتواصلين لأفكار عشوائية هو ما يستهلك طاقتك. فكلما اجتهدت أكثر في عمل ما، أصبحت تشعر بإثارة أكثر نحوه، وأصبح لديك طاقة أكثر. وعلى العكس من ذلك، كلما كان جدول أعمالك أقل تحديداً، أصبحت أكثر إرهاقاً. لا يمكن اختزان الطاقة الذهنية، فهي تتغذى على ذاتها، وتنشأ من الحماس والرغبة.



**تأكد من أن لديك رغبة واضحة و مثيرة للاهتمام في عقلك، شيء ما تشعر بالإثارة تجاهه.** اكتب رغبتك في جملة أو جملتين، مستخدماً لغة قوية عاطفياً بالنسبة لك. وحالما تحصل على الكلمات بالطريقة التي تريدها بها بالضبط، اكتب هذه العبارة على خمس بطاقات صغيرة وجلدّها بورق شفاف لاصق. ضع أحدى البطاقات بجانب سريرك مباشرة بحيث تراها حالما تستيقظ. وضع واحدة أخرى على مرآة حمامك. وعلّق الثالثة على باب ثلاجتك، والرابعة على طرف زجاج سيارتك الأمامي، والخامسة على مكتبك. احتفظ بهذا التذكير برغبتك، أو هدفك، أو سبب نهوضك من السرير، أمامك باستمرار طوال اليوم.



**خطط لشيء مميز يجعلك تتطلع بشوق لكل يوم.** من الممكن أن يكون شيئاً بسيطاً، كتدريب أو وجبة مميزة أو كتاب أو جريدة أو إجراء اتصال هاتفي مع صديق. فمعرفتك بأن هناك هدف ممتع ينتظرك، سيساعدك على القفز من السرير بطاقة أكبر بكثير!



**استخدم نظام إدارة للوقت لجدولة مشاريعك وأوقات فراغك**. فعندما تكون أهدافك مبهمة، تصبح دوافعك مكبوتة. في كثير من الأحيان، تتبدد طاقتنا إذا شعرنا بأن لدينا الكثير لنقوم به، أو إذا وجدنا أنفسنا في أوقات فراغ خلال اليوم ولا ندري ماذا نفعل بعد ذلك. إن كلتا هاتين الحالتين يمكن أن توجِدا نقصاً في التركيز الذهني. فعندما يكون لديك خطة ليومك، بأهداف محددة وجدول زمني محدد بوضوح، ترفع كثيراً فرصك في أن تُركز وتصبح أكثر إنتاجية كنتيجة لذلك. وتشعر بطاقة أكبر بكثير عندما تعرف بوضوح أين تُصرف تلك الطاقة!

# 85 لماذا أشعر بالحاجة لمقارنة نفسي بالآخرين؟

*"أنا أطول منك وأقصر منها." "لديك سيارة أجمل، ولكنك لا تقود بالكفاءة التي أقود أنا بها." "أقوم بعمل أفضل في يوم جيد، ولكنه أكثر انتظاماً مني." "اللازانيا التي تصنعها جيدة، ولكن عليك أن تجرب (التزيتي) المخبوزة التي أصنعها أنا." "لا يمكنني أن أحكي النكات بشكل جيد، ولكن لدي روح فكاهة أفضل." وتطول القائمة أكثر وأكثر.*

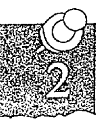
إن مجتمعنا مبني على "مبدأ". كل شيء نفعله في الحياة يُحكم عليه بالمقارنة مع شيء آخر. ابتداءً من علم النفس إلى الطب إلى الهندسة، تشكّل المقارنة الأساس لتقييم كل شيء - جميع الناس والأماكن والأشياء. نحكم على كل شيء ابتداءً من سلوكنا ونجاحنا وأوزاننا وأطوالنا إلى مظهرنا الخارجي - بحسب مبدأ راسخ ودائم التغيُّر. لذا، عندما يتعلق الأمر بالناس، فلا عجب في أنك تتسرع في تقديم مقارنة كأساس للحكم. توفر المقارنات لك فرصة لتشعر أفضل نحو نفسك دون الاضطرار لتحسين

ذاتك. فلست مضطراً لقياس تقدمك بالاعتماد على الإنجاز. وبالرغم من أنك تتسرع في مقارنة نفسك بالآخرين، فإنك تفضل أن لا تتنافس معهم. فربما تكون المنافسة مهينة ومؤذية للأنا العليا خاصتك. وأنت تحتاج لأن تكون قادراً على اختيار مقابل من تتم مقارنتك بهم وبماذا. بهذه الطريقة يمكنك أن تضمن النتيجة التي تريدها. فإذا كنت تريد أن تشعر شعوراً جيداً نحو نفسك، فإنك تحتاج فقط إلى أن تجد شخصاً في حال أسوأ منك. إذا رغبت أن تشعر أنك مُستخِف بذاتك، ابحث عن شخص يعمل بشكل أفضل منك.

المقارنة تتيح لك، أيضاً، أن تبرر سلوكك، الذي، لولاها، كان من الممكن أن تجد صعوبة في تبريره لنفسك.

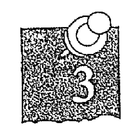
أخيراً، عندما تشعر بحالة الاستخفاف بذاتك، فإنك تحتاج فقط إلى النظر إلى إنجازات شخص آخر لتعزز مشاعرك بالنقص. وستبدأ بالتمتع بالفوائد التي تجنيها من تدمير نفسك دون الاضطرار لفعل أي شيء نهائياً.

1 **حالما تقارن نفسك بشخص آخر، كُفَّ عن ذلك!** اسأل نفسك: "هل أقوم بعمل هذه المقارنة لأجعل نفسي أشعر أفضل أم أسوأ نحو سلوكي؟" إذا كان الجواب أفضل، "لديه سيارة أجمل، ولكنني سائق أفضل" ـ اسأل نفسك ما هي الرغبة الحقيقية وراء هذه المقارنة. فمعظم الناس يقومون بهذا النوع من المقارنات لأنهم يحتاجون لأن يشعروا بالتفوق على الآخرين. وفي الغالب، هذا الأمر يُخفي نقصاً ضمنياً، أو تبريراً لسلوك لم تكن لتتغاضى عنه لولا المقارنة. إن الخطوة الأولى لمعالجة نزعة المقارنة هي أن تُظهر الحاجة العاطفية التي تكمن وراءها.



**إذا كان الشعور الذي تكتشفه هو النقص، خذ دقيقة لتقدّر بدون إصدار حكم ما الذي يملكه الشخص الآخر.** استمتع بحقيقة أنه يمتلك سيارة أجمل، أو يصنع لازانيا لذيذة، أو لديه جسم رائع. ثم فكِّر بالجزء الثاني من المقارنة، الجزء الذي يتعامل مباشرة مع صفاتك أو ممتلكاتك الشخصية. نمّي شعوراً بالامتنان للنعم والصفات التي تمتلكها في حياتك. فعندما تشعر بالامتنان، فمن الأصعب أن تكون حسوداً للآخرين أو أن تشعر بالتفوق أو النقص.

إذا اكتشفت أنك تستخدم المقارنة لتبرر سلوكاً غير مقبول، فقد حان الوقت لكي تأخذ نظرة قاسية إلى نفسك. اسأل، بغض النظر عن الآخرين، "هل هذه هي الطريقة التي أريد أن أتصرف بها؟ هل هذه هي الطريقة التي اخترتها لكي أعيش حياتي؟" إن الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يضع لك مقاييس هو أنت، وأنت الشخص الوحيد الذي يستطيع، في النهاية، أن يبقى ملازماً وأميناً على هذه المقاييس.



**أنظر إلى دوافعك.** إذا كان الجواب على السؤال "هل أقوم بهذه المقارنة لأجعل نفسي أشعر أفضل أم أسوأ نحو سلوكي؟" هو أسوأ، عندها فإن الشعور الذي تعاني منه هو بالتأكيد الشعور بالنقص والافتقار إلى التقدير الذاتي. إن دافعك هو أن تدمر نفسك، وليس أن تبني نفسك. يمكنك أن تعالج هذا الأمر على مرحلتين. الأولى، عندما تقارن نفسك بما يسبب الأذى لك، اقلب المقارنة بإضافة، "الشيء الرائع لدي هو..." على سبيل المثال، إذا كانت مقارنتك هي، "إنه يكوّن صداقات بسهولة جداً، وأنا لا أستطيع أن أتكلم مع الناس." يمكنك إضافة، "والشيء الرائع الذي لدي هو أنني أعتز حقاً بأصدقائي." وإذا قلت: "إنهم ناجحون جداً، وأنا كنت

فاشلاً في كل شيء أحاول عمله،" يمكنك أن تضيف: "والشيء الرائع الذي لدي هو أنني أستمر بالمحاولة، بصرف النظر عن العمل الذي أقوم به!" إن إيجاد شيء رائع فيك يساعد في تبديد المشاعر السلبية للمقارنة، ويجعلك مستعداً للتغيير. ثانياً، أدرس الشخص الذي تقارن نفسك به، واسأل: "ما هو الشيء الذي يمكنني أن أتعلمه من هذا الشخص وسيساعدني لكي أحسِّن نفسي الآن؟" يمكنك أن تتعلم شيئاً من كل شخص لكي تطبقه على حياتك الشخصية. إذا كانت هي جميلة وأنت تشعرين أنك لست كذلك، فما هو الشيء الذي يعجبك فيها حقاً وماذا يمكنك أن تتعلمي منها؟ الأناقة؟ الطريقة التي تقدِّر نفسها بها؟ الطريقة التي تتواصل بها مع الناس؟ إذا كان شخص ما ناجحاً وأنت تشعر أنك كنت دائماً فاشلاً، فمن أفضلُ من شخص يفعل ما تريد أن تفعله لكي تقلده؟ يجب عليك، في الواقع، أن تأخذ نظرة على ذلك الشخص وتكتشف ما الذي يفعله ويمكنك أن تكرره، ثم قم بممارسة هذه الأعمال في حياتك الشخصية.

# 86 لماذا أقوم بمثل هذه الأمور المرعبة بالرغم من أنني شخص جيد؟

*أنا شخص طيب ومعطاء، وفي بعض الأحيان، أوقف كل شيء لمساعدة صديق للخروج من ضيق. ولكن، أحياناً، يمكنني أن أكون قاسياً وأنانياً. ويمكنني أن أفكر بنوايا مرعبة جداً، وأنساق لأكون مؤذياً وبذيئاً، وحقيراً بكل معنى الكلمة. يمكنني أن أكون متلاعباً ومنافقاً، وأكون معروفاً بمزاجي العصبي وسلسلة ثورات غضبي.*

**لنقل** في البداية أن حتى الأم تيريزا مرّت بأيام عصيبة. يمكن أن تثور أعصابنا قليلاً بين الحين والآخر، فنقول ونفعل أشياء نندم عليها فيما بعد. إنها، غالباً، الحالة التي يصل فيها مستوى التوتر عندك إلى نقطة غليانه. وتحتاج أن تنفّس قليلاً من البخار الإنفعالي. ومع ذلك، هناك اختلاف واضح بين السلوك المتطرف قليلاً والسلوك الذي يصل إلى أقصى الحدود.

إن التغيرات المستمرة في "الشخصية" هي دليل على شخص منهمك في شؤونه الذاتية. لديك، كأفضل ما يمكن وصفه، ضمير حسب ما هو

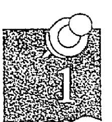
ملائم لك. إذ يمكنك أن تكون لطيفاً، ولكن فقط عندما أو إذا كان ذلك مناسباً لك. ويتقلب سلوكك حسب تغيُّر احتياجاتك. فلا يهمك أن تساعد شخصاً آخر طالما أن ذلك لا يؤذيك بأي طريقة. ولا يمكنك أن تفهم لماذا ينظر الناس إليك كشخص أناني. تعتقد أنك أعظم شخص في العالم. وكل الأعمال اللطيفة والطيبة تأخذ مكاناً بارزاً في ذاكرتك، وكل التصرفات السلبية تُبرر بدقة بالتفكير بما يلي: "إذا كان مناسباً لي فهو مناسب لكل شخص". وتستمتع، غالباً، بالإنشغال بما أطلق عليه المقارنة بالوهم. بمعنى آخر، أنت تفكر بشيء غير لطيف يمكنك عمله، ولكنك تختار أن لا تقوم به. لذلك، يمكنك تبرير كم أنت شخص رائع. ولكن، مجرد أنك لا تقوم بعمل سيء، فهذا لا يجعلك شخصاً طيباً.

في حالات متطرفة أكثر، قد تشعر بالحاجة إلى الانتقام من سائر الناس من أجل أي ظلم واقعي أو مُدرك ارتكب ضدك. أنت تشعر أنك تبحث عن نفسك لأنه لا يوجد أحد يبحث عنك. لقد كان العالم جائراً بالنسبة لك، وأنت تبحث عن السعادة والمتعة بصرف النظر عن الثمن.

ربما تعتبر نفسك شخصاً محباً للمساعدة وتؤْثر الآخرين على نفسك، ولكن لا يمكنك أن تعطي الكثير من الاهتمام لنفسك وللآخرين في وقت واحد. إذا كنت مشغولاً بالأنا، فقد تُرك مكان صغير لباقي الناس. وربما تستمر برعب الجوع والتشرد، ثم تصاب بصداع وتدوس على رجل ينزف في الشارع لكي تحصل على حبة أسبرين. قد تكون مهتماً بسعادة الآخرين فقط عندما تكون مرتاحاً و مطمئناً. إن مشاعر الإيثار تسرع في إفساح الطريق للإنهماك بالشؤون الذاتية عندما تكون أنت ذاتك متألماً.

عندما يتصرف الناس بقسوة، فإنهم يفعلون ذلك لأنهم غاضبون

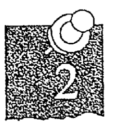
ومحبطون. هل لاحظت في حياتك الطريقة التي ينشب فيها قتالاً في مباريات كرة السلة أو أي أحداث رياضية أخرى؟ إنها نادراً ما تُبدأ من قِبل الفريق الفائز. لماذا؟ لأنهم ليسوا الأشخاص المحبطين. إن الفريق الذي يخسر هو الذي يتصرف بتهور. إن تصرفاتك الفظة تُحفّز بالشعور المزعج بأنك تخسر لعبة العمر. ولهذا السبب، فإنك عندما تكون بمزاج جيد، تكون أكثر لطفاً، لأنك لا تشعر بالإحباط.



**وقتما تقوم بعمل، اسأل دائماً ثلاثة أسئلة.** "ما هو تأثير سلوكي على الآخرين؟" كن مدركاً أنه على المستوى العاطفي، كل شيء تفعله له أثر على شخص آخر. توجيه هذا السؤال يوقف تركيزك على حاجاتك الشخصية ويرفع إدراكك لنتائج أفعالك على الآخرين.

"هل يمثل هذا السلوك الشخص الذي أرغب أن أكونه؟" غالباً، تكون الخيارات السلوكية السلبية استجابة للظروف الحالية. إذا أخذنا دقيقة لنتذكر نوع الشخص الذي نريد أن نكونه، فإننا سنقوم باختيار آخر.

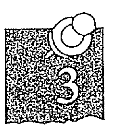
"ما هو التأثير الذي أريد أن أحصل عليه، وكيف سيفيد جميع الأطراف المشمولة؟" أنت تحتاج لأن تتأكد أن دماغك لديه خيار آخر متوفر في هذه اللحظة، خيار سيُنتج تأثير إيجابي لكليكما أنت والشخص الآخر.



**إذا وجدت نفسك تتصرف بدافع الغضب، خذ وقت استراحة لتتحرى ما الذي أنت غاضب منه في الواقع.**

غالباً ما نوجه غضبنا بطريقة غير مناسبة نحو أناس نشعر أنهم لا يستطيعون أو لن يردوا الضربة. أولاً، خذ لحظة لتتراجع أو تهدأ. ثانياً، اسأل نفسك ما الذي يحدث هنا في الواقع. وما هو الإنفعال وراء أعمالك؟

هل أنت غاضب، أم منزعج، أم محبَط، أم متألم؟ ولماذا أنت كذلك؟ إن الأفكار القاسية والمؤذية، أو الأفعال التي يمكن أن تنشأ من عدة مصادر. وحالما تكشف الرغبات الحقيقية وراء أعمالك، يمكن التعامل معها بشكل فعّال أكثر من القيام بها بطرق غير مناسبة.



**اجعل من تقديم حاجات الآخرين على حاجاتك الشخصية ممارسة تطبقها بشكل مستمر.** أعطِ شخصاً ما مكانك في صف الانتظار. اسأل شخصاً آخر أي فيلم تشاهد، أو دعه يختار المطعم الذي تذهب إليه. قم بزيارة أنسبائك في العطل. أعطِ زميل في العمل حصة أكبر من الرصيد الناتج من مشروع عملتما به مع بعضكما. تعوّد على أن تكون كريماً عاطفياً مع الآخرين. إنك تدرب نفسك بشكل جيد الآن لتكون باستمرار الشخص الجيد والمحب للمساعدة، إنك جزء من الزمن!

# 87 لماذا أنا شديد الشك والارتياب في الآخرين؟

*أسمع أشخاصاً يضحكون ويتحدثون عند مروري بجوارهم، فأقتنع أن المحادثة عني. إذا هطل المطر في يوم رحلتي، أعتقد أن العالم موجود لكي يخرب خططي. وعلى مستوى ما، أعرف أن هذا التفكير غير منطقي، ولكنني أعتقد حقاً أن الأمور السيئة تحدث لي بشكل متعمّد. وأتوقع أن يحدث الأسوأ، وأتسرع في الحكم والاستنتاج، وأستنبط الأمور. ولا أحب أن يرى الناس ذاتي الحقيقية لأنني لا أريدهم أن يستخدموا أي شيء يعلموه عني ضدي.*

إن العالم كله موجود ليضايقك أو، على الأقل، هكذا يبدو الأمر بالنسبة لك. هناك سمات فيك تكرهها، وأنت تُسقط ازدراءك لهذه الصفات داخل عقول الآخرين. وتعتقد، ولو بغير وعي، أن الآخرين يجب أن يروا هذه العيوب وأن يكرهوك أيضاً. إنك تفترض وجود شفافية تُعرض من خلالها عيوبك على

باقي الناس ليروها وينتقدوها. هذه الشفافية المفترضة تتعاظم بالشعور بالذنب. وليست عيوبك فقط هي الظاهرة للعيان، ولكن مشاعرك بالذنب تجعل آثامك في وسط المنصة ليراها الجميع.

هذا الأمر يجعلك حساساً وهشاً جداً لأنك تشعر باستمرار أنك في موقف دفاعي. وأي فعل من قِبل شخص آخر يمكن أن يُفسّر على أنه اعتداء عليك. ولا يمكنك تحمل حقيقة أن أحداً ما يمكن أن يفكر بشكل سيء عنك. فأنت لا تفترض أبداً اللوم أو عدم الموافقة في المناقشات لأنك في موقف دفاعي مستمر عن الأنا العليا خاصتك ولا يمكنك احتمال الصدمة حتى من أبسط تهجم عليها. ويمكن أن تصبح عدوانياً وغير متعاون. وتشعر بأنه لا يمكنك أبداً تتخلى عن وضعك الدفاعي، لأن الآخرين يمكن أن يحاولوا استغلالك.

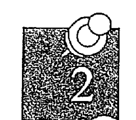
إذا كنت في الماضي واثقاً جداً بالآخرين وتم استغلالك، فإن جنون الارتياب عندك هو نتيجة لأثر راجع. فأنت تنتقل من كونك شخص منفتح ومكشوف إلى شخص محترس وحذر. إنها آلية دفاع مستخدمة لكي تتجنب ألم كونك منفتحاً وواثقاً جداً بالآخرين.

تريد أن تكون متأكداً بشكل مطلق بأن لا يستغلك أحد أبداً. هذا الأمر يجعلك في مواجهة من أجل أسعار مواد تشتريها. فأنت لا تريد أن يعتبرك أحد غبياً أو أحمقاً. لذا فإنك تذهب إلى أقصى الجانب الآخر من المساومة والمماحكة حتى على أصغر التفاصيل في المفاوضات.

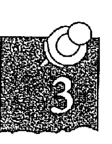
1 **عندما تجد نفسك تفكر أن الآخرين يتحدثون عنك، أو أن العالم ضدك، كرر جملتك الجديدة: "إنهم لا يتحدثون عني. إنهم لا يتحدثون عني. إنهم لا يتحدثون عني."** ثم خذ برهة لتدرك كم هي سخيفة مخاوفك. هل تعتقد حقاً أنك مهم جداً لدرجة أن

ينشغل الجميع بك؟ نمّي حساً بالفكاهة بشأن نفسك ومخاوفك. إذا كان بإمكانك أن تضحك على نفسك بلطافة، فقد قطعت شوطاً طويلاً في تطوير وجهة نظر صحية أكثر نحو الناس وعلاقتك بهم.

إذا وجدت نفسك في موقف دفاعي بسبب الطريقة التي تفسر فيها كلمات وأفعال الآخرين، توقف عن ذلك، وأعطِ نفسك لحظة لتتنفس، وتكرر الجملة الجديدة، ثم اسأل نفسك: "ماذا يمكن أن يعني هذا غير ذلك؟" هذا السؤال القوي سيفتح عقلك لتفسيرات أخرى لتصرفات الناس. إذا لم يكن الحديث عنك، وإذا لم يكن هناك طريقة أخرى لمعاينة كلمات وأفعال شخص ما، فإن لديك فسحة لتسترخي وتدرس الحالة بدقة. إنك، ببساطة، لا تتأثر بالآخرين؛ بل تسيطر على الأمر.

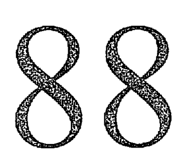


**في كل مرة تجد نفسك تتوقع الأسوأ، اسأل نفسك: "ما هو الشيء الأفضل الذي يمكن أن يحدث في هذا الموقف؟"** خذ بضعة دقائق لتدع خيالك ينطلق ويعرض أعظم نتيجة إيجابية ممكنة. (إذا كنت معتاداً على النظر إلى الجانب المعتم فقط، فقد يحتاج ذلك إلى بعض الممارسة. يجب أن تشعر كأكبر متفاءل ثمل في العالم عندما تجيب على هذا السؤال!) ثم اسأل نفسك: "ما هي النتيجة الحقيقية لهذا الموقف؟" إنك لا تريد أن تكون متفائلاً، ولا متشائماً أيضاً؛ فما تبحث عنه هو السعادة المتوسطة التي تتيح لك أن تأخذ جميع العوامل في الحسبان وتصل إلى نتيجة منطقية.



**قم باختيار شخص ما تشعر أنك قريب منه بطريقة ما، وتشارك معه بشعور أو فكرة تميل لأن تحتفظ بها لنفسك.** راقب استجابة ذلك الشخص تجاهك وكيف جعلتك تشعر. فهدفك

هو أن تكتسب عادة أن تكون أكثر انفتاحاً بشأن الأفكار والمشاعر التي أخفيتها سابقاً لأنك كنت خائفاً من ردة الفعل. السر هو أن تبدأ بداية متواضعة مع الناس الذين يمكنك أن تثق بهم. وستتعلم أنك تستطيع أن تشارك بما يحدث لك، خيراً أم شراً، وأن الناس يمكن أن يكونوا متعاطفين، ومنفتحين ومساعدين. وبدلاً من إبقاء الناس بعيدين، ستكتشف أنه يمكنك أن تستخدم البصيرة وحسن التمييز لتنمي علاقات مفيدة ستثري حياتك.



## لماذا أشعر بأن لا أحد يعرفني أو يفهمني؟

*أشعر أن معظم الناس لديهم الانطباع الخاطئ تماماً عني. فهم يعتقدون أنني هش في الوقت الذي أكون فيه قوياً حقاً، أو غير ممتع في حين أنني، في الواقع، متحدِّث لبق ومثير للإعجاب. أشعر أن الناس لا يظهرون لي، غالباً، الاحترام الذي أستحقه. لو أنهم عرفوني حقاً، لكانوا سيعاملونني بشكل مختلف تماماً. أعتقد أنه يمكنني أن أفعل وأن أكون أكثر بكثير إذا أتيحت لي الفرصة لأعرض ما أنا قادر على فعله حقاً. وأشعر باستمرار أنه يُساء فهمي، وذلك، جزئياً، لأن لدي مشكلة في توصيل أفكاري ومقاصدي. وأشعر، عادة، أن الناس يخطؤون فهم فكرتي تماماً في المحادثات والمجادلات. وأحياناً أشعر بأنه لابد أنني قادم من كوكب آخر.*

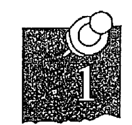
من المحتمل أن أفعالك لا تعكس أفكارك بدقة. ولا تعيش الحياة التي ترغب أن تحياها، ولا تفعل الأشياء التي تحب أن تفعلها. لذلك، فإن الآخرين لا

يرون شخصيتك الحقيقية. ويُحكم عليك بحسب سلوكك، في حين تفضل أن يُحكم عليك بحسب نواياك وتصوراتك وأفكارك.

تعتقد أن الآخرين غير قادرين على رؤية الحواجز الموجودة من أجلك. وتقوم بالعمل بأفضل ما تستطيع، "آخذاً بالاعتبار الظروف". وهناك راحة في الاعتقاد بأنه لا يوجد أحد على علم بمشاكلك وهمومك، وبأنك، ببساطة، قد أُسيء فهمك.

إذا شعرت أن الآخرين فهموك و لم يحبوك، فهذا سيسبب صدمة قاسية. هذا التفكير يوفر راحة وتفسيراً لنقص تقدير الآخرين لك. وكما يدرج القول: "أن تعرفني هو أن تحبني." بمعنى آخر، "الناس لا يحبونني؛ ولذلك، فهم لا يفهمونني حقاً." بدلاً من مواجهة الواقع بأنه ليس كل شخص سوف يحبك، من الأفضل أن تفترض أنهم فقط لا يعرفونك بما فيه الكفاية.

بطريقة ما، أنت لا تريد أن تكون مفهوماً. ففي هذه العزلة تجد تفرّدك. وكونك مفهوماً وجزءاً من المجموعة يجعلك تشعر بأنك عادي ومتوسط. فتقديرك الذاتي معتمد بشكل كامل، تقريباً، على استثنائيتك. وأنت تحتاج أن تؤمن بأن كونك غير مفهوم يعني أنك فريد من نوعك. ما هي التفسيرات الأخرى المكنة؟



**أجب على السؤال: "من أنا؟" على دفتر يومياتك أو على قطعة من الورق.** ضع في هذا الوصف كل سمة تشعر أنك تمتلكها، نقاط قوتك ونقاط ضعفك ومعتقداتك عن نفسك وعن الآخرين، واهتماماتك وعملك وعلاقاتك، وكل شيء يمكنك أن تفكر به ويصفُ من أنت. عندما تنتهي، راجع قائمتك. سلّط الضوء على كل شيء تريد أن تركز عليه،

وعلى كل صفة ترغب في أن تطورها أكثر، وكل شيء تشعر أنه من المهم التأكيد عليه عندما توصل إلى الآخرين أي شخص أنت.

على ورقة منفصلة، اكتب ما تعتقد أنه غايتك من الوجود على هذا الكوكب. واقرأ هذه الجملة مراراً وتكراراً إلى أن ترتبط بها تماماً. إن مزيج هذا الإحساس بالهدف مع الصفات التي اخترتها من قائمتك سيمنحك إحساسا قوياً بشخصيتك، إحساساً سيساعدك على الاتصال بالآخرين بشكل حقيقي وموثوق.

2 **كما يقول المثل: "من يسعى لأن يُفهم يجب عليه أولاً أن يَفهم."** هل تستسلم عندما تشعر أن الناس لا يرون من أنت حقيقة، أو هل تأخذ وقتاً وجهداً ليس فقط لتتواصل معهم، بل لتصغي، أيضاً، إلى ما ينقلونه إليك؟ إذا كنت تشعر بأنه يساء فهمك، فهذه مسؤوليتك لتتخذ الخطوات اللازمة كي تجعل الناس يعرفون من تكون أنت حقاً.

ابدأ بالتأكد من أنك تفهم حقاً ما يخبرك به شخص ما. وقل: "دعني أتأكد من أنني أفهم ما تقوله. هل كان..." ثم قم باسترجاع ما تعتقد أنه أخبرك به له. إذا وافق عليه، قل له: "أنا أقدِّر أفكارك، وتجربتي مختلفة. وهذا ما هو صحيح بالنسبة لي." قلها بدون الشعار العاطفي "أنا على صواب/أنت على خطأ"، هذه الكلمات يمكن أن تشق طريقاً لتوصيل أوضح لأفكارك ومشاعرك. كما تمنعك من إساءة تفسير ما يقوله الآخرون.

3 **نمّي ارتباطاً عاطفياً مع الآخرين.** الاتصال هو شارع باتجاهين، واحتمال إساءة الفهم وإساءة التفسير سيكون موجوداً دائماً. ولكن إذا تم التواصل معك على مستوى عاطفي، فإنك تتواصل بطريقة أبعد مما يقوله أو يفعله أي شخص. والناس الذين يمكنهم التواصل عاطفياً بسهولة مع الآخرين يستطيعون أن يعالجوا إساءة الفهم، لأن علاقاتهم ليست نابعة من عقولهم ولكن من قلوبهم.

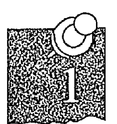
# 89 لماذا لا أعتني بنفسي بشكل أفضل؟ أنا لست كسولاً!

*لا أقوم، لا عاطفياً ولا بدنياً ولا روحياً، بالأمور التي تجعلني أتمتع بصحة أفضل وأشعر بسعادة أكبر. وأعلم أنه لو قمت بهذه الأمور، فإنني سأكون مسروراً، ولكنني لا أستطيع تخطي هذه المرحلة الحرجة الابتدائية. في الماضي، كنت أتحرر من هذه العادة من وقت لآخر، ولكنني بدون أي جهد مُعززٍ أبداً.*

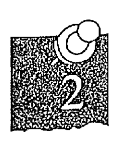
إن الاعتناء بنفسك يعني حقاً الاستثمار بذاتك وبمستقبلك. والاستثمار بالغد يعني، عادة، التخلي عن شيء ما اليوم. على سبيل المثال، لا حلوى اليوم يعني محيط خصر أصغر فيما بعد. وفي قضايا الصحة البدنية، هناك، عادة، عامل واحد سائد يجعل هذه التسوية تبدو غير مغرية جداً.

إنك لا تنشغل بنشاطات تعطي فوائد طويلة الأمد، لأنك، أساساً، خائف. خائف أنه بتحسين أسلوب حياتك وصحتك البدنية، ستعاني عاطفياً. فهناك خوف غير واعٍ بأنك الشخص الذي سيبقى بعد أن يرحل أفراد عائلتك وأصدقاءك. وكونك تعيش فترة أطول يعني أنه من المحتمل

أنك ستعاني أكثر من هذا الألم. وتشير إلى التبرير بأنه لا يوجد ضمانات في الحياة. فحيث أنه يمكن أن يصدمك باص في الغد، فمن الممكن أيضاً أن تستمتع بالحياة اليوم. والجزء المحزن هو أنك، في الغالب، غير قادر حتى على إمتاع نفسك. فقد تعرف السرور، ولكنك نادراً ما تعرف السعادة. والنشاطات التي تختارها مصممة لسرور آنيّ، وليس لإنجاز طويل الأمد.



**نمّي القوة للقيام بعمل الآن، بدلاً من تأجيل الأمور.** كن مدركاً بأن الاعتناء بنفسك سيمنحك حاضراً أفضل وكذلك مستقبلاً أفضل. وكما تضع الفكة المتبقية من نقودك في حصالة ثم بعد مرور شهر تكتشف أن لديك قطعاً نقدية تعادل 25$، يمكنك بنفس الطريقة أن تستثمر جهداً قليلاً جداً، ولكن مجرد أن تقوم بهذا الجهد يومياً يمكن أن يؤدي إلى نتائج تراكمية ضخمة. قرر ما الذي ستفعله لتعتني أكثر بنفسك وتلتزم بالقيام بعمل واحد محدد كل يوم. لا تذهب إلى النوم إلى أن تنفذ ذلك العمل!



**تخيل نفسك في شيخوختك، وأنت تجلس في كرسي هزاز.** كيف تشعر؟ ما هو مستوى صحتك البدنية، بعد أربعين سنة من الآن، بعد خمسين سنة، بعد ستين سنة، بعد سبعين سنة؟ هل أنت نشيط ومفعم بالحيوية؟ أم هل أنت مليء بالأوجاع والآلام وتعاني من عجز كبير لأنك لم تكن تعتني بنفسك عندما كنت أصغر؟

راقب الطريقة التي تتواصل بها مع الناس من حولك، سواء كانوا من جيلك أم أصغر منك. عندما تشعر بصحة جيدة، لا يهم كم عمرك، فأنت

أقدر على التواصل مع الناس من حولك بطريقة إيجابية. كلنا نحب أن نكون محاطين بأشخاص أصحاء وإيجابين، والقليل منا يحبون أن يزروا الأشخاص المرضى، والعاجزين أو حتى مجرد البائسين! وحتى لو عمرت أكثر من أصدقائك وأفراد عائلتك، فيمكنك أن تستمر بخلق صداقات جيدة إلى يوم وفاتك. وفرصك في تكوين تلك الصداقات ستكون أكبر إذا كنت تشعر بصحة جيدة!

# 90 لماذا أتناول أطعمة أعرف أنها ستجعلني أصاب بالغثيان؟

*إذا كان لذيذ الطعم، فأنا فقط أريد أن أتناوله. وأعرف أنني إذا أكلت تلك القطعة الإضافية من الكعك فإنني سأصاب بالغثيان فيما بعد، ولكنني آكلها على أي حال. إن الطعام كثير التوابل لا يناسبني، ومع أنني قد أصاب بالغثيان لمدة ساعات، فإنني، بالرغم من ذلك، أنغمس في رغبتي الملحة للأكل.*

**معظمنا** متهم بهذا السلوك، أحياناً. ولهذا السبب بالذات، يوجد لدى الناس مثل هذا الإدراك غير العادي عن اضطرابات عادات الأكل. فأولئك الأشخاص السمان يعتبرون كسالى وغير منظمين ويفتقرون إلى الاحترام الذاتي. وأولئك الذين يعانون من فقدان الشهية يعتبرون مرضى وبحاجة لعلاج ولتفهمنا. السبب لهذا الفهم المزدوج هو أننا نرى الأكل كشيء ممتع. لذلك، فإن منع نفسك عن إشباع رغبتك يعني أنه يجب أن تكون مريضاً نفسياً. من الواضح أن المتعة هي شيء مرغوب، وأن الألم هو شيء يجب تقليصه.

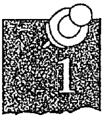
يكون مقياس المتعة ـ الألم، بالنسبة لبعض الناس، غير متوازن. فإذا

تناولت الطعام والمشروبات باستمرار، أو فعلت أي شيء تعلم بأنه سيجعلك تمرض ويسبب لك الألم، عندئذ تكون هناك مشكلة. على مستوى الوعي، أنت تخبر نفسك أنك تستحق أن تدلل نفسك بين الفينة والأخرى، وتبقى متأملاً بأن لا تشعر بشيء سيء فيما بعد. ولكن هناك الكثير يجري على مستوى اللاوعي.

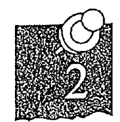
أنت تشعر أن حياتك مليئة بالألم وأنك تحتاج أن تنتزع المتعة وقتما يمكنك ذلك. إن الألم الذي يأتي فيما بعد لا علاقة له بالموضوع، لأن الحياة بالنسبة لك مليئة بالألم، على أي حال. فهناك إحساس بالغموض والشك بالنسبة للمستقبل، وتشعر أنه ربما يمكنك، أيضاً، أن تدخل الفرحة على نفسك أكثر طالما أنك ماتزال قادراً على ذلك. وبسبب هذا فأنت مؤجِّل نموذجي رائع. من المحتمل بشكل كبير أن تؤجل أي شيء من الممكن أن يجلب الألم، كزيارة لطبيب الأسنان. وبالرغم من أن الانتظار قد يعني تحمل المزيد من الألم في المستقبل، فهذا شيء قليل الأهمية. فأنت مهتم فقط بالوقت الحالي والمكان الحالي.

أنت تنتظر أن تتحسن الأمور في حياتك قبل أن تكون راغباً في تحمُّل أي ألم في المستقبل. إن الأساس المنطقي هو أنه بقليل من التأثيرات المتعة والإيجابية في حياتك، ستكون قادراً وأكثر استعداداً لتقبُّل الجوانب المؤلمة. والنتيجة هي أن الأشياء تصبح أسوأ وأسوأ في الوقت الذي تتطلع فيه إلى الملذات أينما يمكنك إيجادها. وتتجاهل طوال الوقت الجوانب الأخرى من حياتك. هذه طريق مؤكدة لإخراج مسار حياتك عن السيطرة. وعندما تصبح حياتك غير محتملة بشكل كبير، قد تلجأ إلى المخدرات والكحول وحتى الانتحار. وبعد مرور وقت، وعلى مستوى ما، ربما تبدأ

بإدراك أن هذا السلوك ضار. ولكن بدلاً من إيقافه، قد تستمر بعناد متزايد لأنك تريد أن تعاقب نفسك لأنك كنت مهملاً جداً.



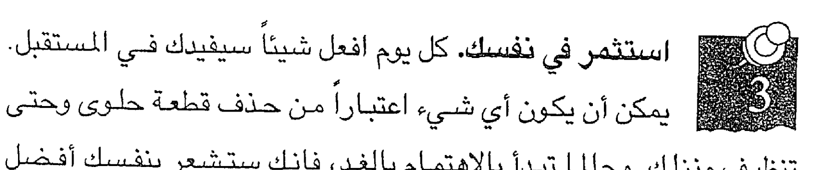
**إذا كنت مؤجلاً كبيراً؛ أجِّل تناول الطعام!** خذ استراحة قبل أن تغوص في الانغماس في هذا الطعام الخاص. فكر كيف ستشعر بعد ساعات من الآن، بأكلك لهذا الطعام وشعورك بالغثيان كنتيجة لذلك. فكر حقاً بنتائج عقب الطعام بدلاً من المتعة التي تعتقد أنك ستحصل عليها في ذات اللحظة. ثم، إذا كان ممكناً، ضع الطعام الذي يغريك بعيداً عنك، أو قم باختيار شيء آخر بسرعة، وابتعد عن مجاورة الطعام!



**ابتكر لنفسك خطة طعام أسبوعية.** أحيانا يكون التخطيط لما ستأكله مساعداً في السيطرة على دوافعك. تأكد من وجود وفرة في التنوع والمذاق الجيد في خيارات طعامك! وعندما تجهز وجباتك، إما أن تجهز ما يكفي لوجبة واحدة فقط، أو جهز الكمية المعتادة، وقبل أن تجلس إلى الطعام، ضع الكمية الزائدة في المجمدة مباشرة!

بهذه الطريقة إذا شعرت بدافع للإفراط في تناول الطعام، فستضطر لقضاء وقت في إزالة التجمد عن الطعام قبل أن تأكله. (من غير العدل استخدام الميكروويف!)

عندما تأكل، قدِّر مذاق وقوام الطعام الذي اخترته. وتذكر أن الطعام قد صُمم لا ليكون بالدرجة الأولى إشباع عاطفي، ولكن لتغذية الجسم. كم هو شعور جيد ذلك الذي تحسه عندما تزود جسمك بطعام يدعمه أكثر من أن يجعله عليلاً؟



**استثمر في نفسك.** كل يوم افعل شيئاً سيفيدك فـي المستقبل. يمكن أن يكون أي شـيء اعتباراً مـن حذف قطعة حلـوى وحتـى تنظيـف منزلك. وحالما تبدأ بالاهتمـام بالغد، فإنك ستشعر بنفسك أفضل اليوم. هذه الأعمال البسيطة تبعث رسـالة إلى اللاوعـي بأنك تحب من تكون وبأنك تريد أن تجعل مستقبلك أفضل مكان للعيش قدر استطاعتك.

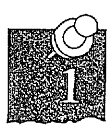
# 91 لماذا أقوم بتحليل الأمور بشكل مفرط جداً؟

*لا يمكنني أن أدع أي شيء يمر دون التفكير به بتركيز شامل. في كل يوم، تصبح الأشياء التي لا يفكر بها الناس مرتين، مركزاً لاهتمامي. ابتداءً من دقيقتي محادثة إلى تصميم مبنى ما إلى الكتابة على علبة سكر، أقوم بتحليلها جميعا. أحب أن أكتشف كيف تعمل الأشياء وكيف ولماذا بنيت أو وجِدت.*

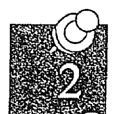
**إنك** تقضي ساعات في "حلّ الأشياء" في ذهنك. وتعتقد أن أي مشكلة يمكن أن تحل إذا أعطيتها الانتباه والتفكير الكافي. شعارك هو: يجب أن يكون لكل شيء حل منطقي. وتعتاد على التفكير بتركيز شامل في كل شيء، سواء أكان ذو أهمية أم لم يكن.هذا يؤدي إلى الإسهاب في التفكير بنهم في كل شيء، تقريباً، مما ينشئ طريقاً واضحاً للسلوك الاستحواذي. إن حاجتك للتفكير بالأشياء بتركيز شامل ينشأ من الخوف من ارتكاب خطأ ما. وتقلق بأن تفوِّت شيئاً إذا لم تتفحص الحقائق بشكل شامل. وعندما

لا يكون لديك الإجابات التي تريدها، تقوم بملء الفراغات بافتراض المعلومات المفقودة.

لديك حاجة لفهم كل شيء، وتكره أن تفوّت عليك أي شيء تعتقد أنه مهم. يمكنك قضاء ساعات بمراجعة محادثات في عقلك. وفي الغالب، تتخيل نفسك في مواقف مستحيلة، ثم تحاول أن تكتشف كيف تخرج منها. إنك لا تحب السحر إلا إذا عرفت ما هي أسراره. الأحجية، أواللغز، التي بدون جواب هي طريق مؤكد لجعلك تفقد عقلك.

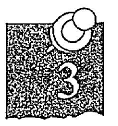


**في المرة القادمة عندما تبدأ بتحليل شيء ما، كرر لنفسك: "لا بأس بالنسبة لي أن لا أعرف."** ليس كل شيء يحتاج لأن يُفحص ويُقلَّب. هناك شيء يجب أن يُقال عن الأخذ بالأشياء حسب قيمتها الظاهرة. اكتشف بشكل عميق فقط تلك الأشياء التي تعطيك متعة عندما تفعل ذلك بها.



**نمِّ إعجاباً بالسحر الذي يقدمه الكون.** عندما كنت طفلاً، كم كانت المتعة التي حصلت عليها وأنت تلعب ألعاباً فيها غموض وسحر ولم تكن تعرف ماذا كان سيحدث؟ هناك أوقاتاً يكون فيها من المناسب أن تتحرى النقاط الدقيقة، عندما تطوّر خطة مالية، مثلاً. وأحياناً يكون ذلك غير ضروري - عندما تكون في إجازة، أو عندما تنشغل بهواية، أو تحضر عرضاً سحرياً. وأوقاتاً يكون الأمر ضاراً في الواقع - في أكثر علاقاتك حميمية! اسأل نفسك: "هل من الضروري حقاً أن أعرف كل التفاصيل، أو هل أستطيع فقط أن أجلس وأستريح وأستمتع بالرحلة؟" اسمح لنفسك بالاسترخاء والاتصال بعواطفك بدلاً من

الاتصال بنشاط ذهنك المسعور. إنها ليست مسؤوليتك. وأنت لست مضطراً لأن تعرف كل شيء.



**اقضِ خمس دقائق في تفكير هادئ.** الجميع مشغول، يجري ويسابق في كل مكان. وليس هناك أهم من هذه الخطوة بالنسبة لصحتك العقلية. خذ خمس دقائق من يومك. اجلس بهدوء بدون موسيقى أو أي مصدر إزعاج خارجي آخر. فكر بأي شيء تتمناه، ولكن لا تضع جدول أعمال خاص. ستجد أن هذه الدقائق الخمس، ربما، أكثر وقت مُعزِز في يومك كله.

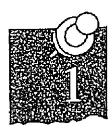
# 92 لماذا أسعى وراء أشياء لا أريدها حقاً؟

*لقد صرفت، ومازلت أصرف الكثير من حياتي وأنا أجري وراء أشياء لست متأكداً حتى أنني أريدها. لدي أشياء في حياتي لا أريدها في الواقع، وليس لدي الكثير من الأشياء التي أريدها فعلاً. بعد أن أنال شيئاً ما أو أدخل في علاقة جديدة أتساءل: ما الذي جعلني أفكر بأنني أردت ذلك في المقام الأول.*

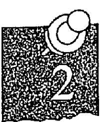
**ربما** تكون منشغلاً بالسرور بمتع بسيطة على حساب الإنجازات العظيمة. وأنت غير قادر على تأخير الانبساط بالمتع البسيطة من أجل استثمار طويل الأجل في هدف أعظم.

إن السبب في أنك تقضي حياتك وأنت تتحرك في الاتجاه الخاطئ ولا تتبع أحلامك، هو أنك تفضِّل الاعتماد على المجتمع ليضع معيار

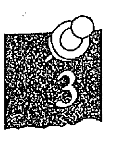
الاختيار. ابتداءً من ماذا ترتدي إلى أين تسكن وإلى أي نوع من العمل تقوم به، والآخرون هم مقياسك. فأنت لا تثق برأيك أو ذوقك، لذا تشتري ما هو غالٍ، وتتبع الشخص الذي يشكّل تحدٍ، وترغب بسيارة لونها نادر. من الوظيفة إلى الطعام إلى الحب، تقوم باتخاذ إجراءات معتمدة على ما يقيّمه الآخرون. كما تعتمد على باقي الناس ليخبروك ما هو الشيء الثمين بدلاً من اتخاذ القرار بنفسك. إنك تعمل على هذا المستوى في معظم قراراتك. وتتسرع في التنازل عن اهتماماتك وذوقك لما يعتقد الآخرون أنه أفضل. أنت تفضل أشياءً قياسية، وليس ما يُصنع بناءً على الطلب. وقد تفضل أن يقوم الآخرون بعمل الديكور والتصميم لك، لأنك لا تثق بذوقك الشخصي ولا بموهبتك.



**قبل الاقدام على أي عمل هام، اسأل نفسك: "لو كان هذا الشراء أو هذه العلاقة أو هذا النشاط، مجاناً ومتوفراً لأي شخص ولكل شخص، هل سأظل راغباً به؟"** فقط إذا كان الجواب "نعم"، يجب أن تتخذ إجراءً ما. تأكد من أن هذا شيء ترغب به حقاً بصدق، ومن كل قلبك، وليس مجرد شيء تعتقد أنه ثمين.



**قيّم كل شيء تشتريه، وكل علاقة وكل نشاط، بالارتباط مع أهدافك الأكبر.** هل سيقربك ذلك أكثر من الحياة التي ترغب أن تعيشها وتدعم الهدف والرغبة اللذين تعيش من أجلهما، أم هل هو مجرد تشويش ليبعدك عن المسار المنشود؟



**إذا فشل كل شيء آخر، انتظر يوماً أو اثنين قبل أن تتصرف.** في بعض الأحيان، يتيح لك الوقت أن تخطو إلى

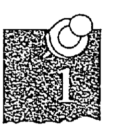
الوراء وتخرج من العواطف الحالية، برؤيا منظورية إلى قرارك بأن تشتري أو لا تشتري، أن تتصرف أو لا تتصرف، أن تدخل في علاقة أو ترفضها. فكر ملياً بأثر قرارك على باقي حياتك، اليوم وفي المستقبل.

# 93 لماذا أسهب في التفكير في الماضي؟

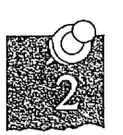
*تختلف المواضيع في أحاديثي وأفكاري، ولكن الإطار الزمني لا يختلف. إنني ملتصق بالماضي، وفي الأيام القديمة الرائعة التي كانت مضرباً للأمثال.*

إن العيش في الماضي يزودك بفوائد متنوعة، وأولها بالتأكيد هو: (1) الماضي لا يتغير أبداً؛ فهو ثابت في عالم التقلبات والشكوك. وحتى لو كانت مرحلة طفولتك مرعبة، فأنت تعرف أنه لا يمكن أن يحدث لك شيء سيء أبداً في الماضي. وتفضِّل أن تعيش حيث يوجد أمان وإمكانية التنبؤ بالأحداث، على العكس من المستقبل المليء بالغموض والشك. (2) إنك تقدم الماضي كتفسير للآخرين، وكتبرير لنفسك، لتصرفاتك وظروفك الحالية. "أنا اليوم هكذا بسبب ما حدث..." فأنت تحتاج إلى تفسير خارجي لحالتك. ولست مهيأً لتفترض مسؤولية أو لوم، لذا، فإن الماضي يصبح كبش الفداء بدون منافسة. (3) قد يكون الماضي مصدرك الوحيد للفخر والإنجاز.

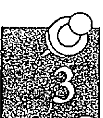
وتحتاج لأن تخبر الناس وتذكِّر نفسك بالشخص الذي كنته. ربما أن الماضي هو كل ما تبقى لديك. ومن المأمون أكثر أن تستغرق في ذكريات الأيام الماضية من أن تخلق ذكريات جديدة.



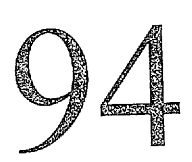
**كن مدركاً أنه بالرغم من أن الماضي يزودك بالدعم، فإن المُسيطر الوحيد على حاضرك ومستقبلك هو أنت.** واستخدامك للماضي كمرجعك الوحيد، يحدّ من مقدرتك على الاستجابة للتحديات وعلى الحصول على أكثر ما يمكن مما تقدمه لك الحياة. تذكر، أولئك الذين يستخدمون فقط ماضيهم كمرجع، محكوم عليهم بأن يعيدوا نفس الأخطاء مراراً وتكراراً. وليسوا منفتحين على الحلول الجديدة والنعم الموجودة في كل لحظة. هل يعيش الأطفال في الماضي؟ لا مجال لذلك قطعاً. إن الأطفال هم المثال المُطْلَق للمرونة والمرح والقدرة على الاستجابة للعالم من جديد في كل لحظة. استجب للعالم كالطفل، بدون إشارات إلى الماضي، وانظر كم يمكن أن تكون حياتك أكثر ثراءً.



**إذا كنت تعرضت لصدمة في ماضيك تستخدمها كتبرير، فاسأل نفسك: "إلى أي مدى سأسمح بالمزيد من الألم الذي تسببه لي هذه الصدمة؟** "هل تستحق هذه الصدمة تدمير باقي حياتي؟ من المسؤول هنا، هذه الصدمة أم أنا؟" كرر لنفسك: "ماضيّ هو ماضٍ؛ وحاضري هو أهم هبة أمتلكها." اتخذ قراراً بأنك لن تختار بعد الآن أن تتأثر سلبياً بماضيك. ومن الآن فصاعداً، أنت تتحكم بكيف يكون رد فعلك نحو أحداث الوقت الحاضر. وتذكر بأن كل يوم لديك الفرصة لتصحو وتبدأ من جديد. اغتنم الفرصة السانحة!



**تأكد من أنك تفعل شيئاً اليوم يجعلك فخوراً به، ويمكنك أن تتحدث عنه للآخرين.** حتى لو كان يبدو ثانوياً، كأن تكون منسجماً في العمل، أو تهتم بحيوان أليف، أو تمارس هواية، كن مدركاً لإنجازات يومك الحاضر. لا ضير من الاستمتاع بإنجازاتك الماضية ومشاركة الآخرين بها، ولكن الإسهاب في التفكير والحديث عنها يمكن أن يمنعك من متابعة التقدم. في أي وقت تجد نفسك تتحدث عن الماضي، قل: "وهذا هو ما أفعله الآن..." وستجد أن الحاضر يمكن أن يكون مكاناً رائعاً!



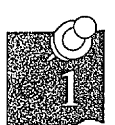
## لماذا أشعر بأنني يائس جداً؟

*أشعر كما لو أنني أفعل كل شيء يجب علي أن أفعله، ولن أكون قادراً أبداً على فعل أشياء أريد حقاً أن أفعلها. أشعر غالباً بالتعب والاشمئزاز والملل. إنني متعب من الحلم وتخيل كيف يمكن أن تكون الأمور. ولا أعتقد أنه توجد طريقة أصل بها إلى أهدافي أبداً. إنني أعيش بجمود، وهذا هو كل ما أستطيع فعله لأبقي رأسي فوق الماء. لم أعد قادراً على الاستمتاع بأي شيء في أي وقت.*

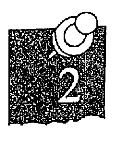
**لديك** صراع بين أين أنت الآن وبين ما تعتقد أنك يجب أن تكون. تنشأ مشاعر اليأس عندما تعتقد أنك لن تكون قادراً أبداً على الوصول إلى حيث تريد أن تكون، أو أن تفعل ما تريد حقاً أن تفعله. لقد اصطدمت بالحائط ولم تعد قادراً على التحرك بعد ذلك. يتضاعف هذا الشعور عندما تكون مُجبراً على القيام بأشياء لا تريد القيام بها. إن قضاء وقتك على أشياء تشعر أنك مجبر عليها هو شيء منهك. لذا، فأنت لست فقط لا تستطيع فعل ما تريده،

ولكنك مجبر على فعل أشياء لا تريد القيام بها. هذه هي الصيغة الخاصة باليأس. فبدون الأمل بأي شيء أفضل، وبقضاء وقتك في أشياء لا تريد فعلها، عندئذ لا يكون الاكتئاب بعيداً جداً. هل لاحظت يوماً كم هو صعب أن تحاول التظاهر وكأنك تقضي وقتاً ممتعاً عندما تكون في حالة نفسية سيئة؟ إنك تشعر بالإرهاق، ذهنياً وبدنياً. أو عندما يتصل شخص لا تريد التحدث معه، فإنك تشعر أن طاقتك قد نضبت. تخيل كم هو مرهق أن تعيش حياة تفضل عليها الموت.

إنك تعيش في الفجوة بين أين تريد أن تكون وأين تعتقد أنك يجب أن تكون. ويبدو أن حافزك للعمل والإنجاز لم يعد موجوداً. ومع استمرار هذا الشعور فقد تبدأ بالامتلاء بالغضب على نفسك عندما تدرك أنك الوحيد الذي كنت تؤخر نفسك. وعندما تكون خائفاً من صنع تغيير أو من المخاطرة، فإنك ستجد أنه من الصعب أكثر وأكثر أن تبرر سلوكك لنفسك.

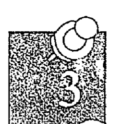



**اختر شيئاً بسيطاً تريد فعلاً القيام به، ونفذه.** قم باختيار شيء في العمل أو هواية أو رحلة؛ أي شيء كان، وتأكد من أنه سيمنحك متعة. وكن مدركاً بأنك عندما تضع هدفاً وتتخذ إجراءً، فإنك قد أخذت أول خطوة بعيداً عن اليأس ونحو الحياة المفعمة بالنشاط. درِّب نفسك باستمرار على وضع أهداف صغيرة وحققها. فهذا سيعطيك شعوراً بالاستمرارية في الإنجاز وإحساساً بالسيطرة على مسار حياتك.




**انتقِ حلماً لديك تريده حقاً وتشعر أنه يمكن تحقيقه، ثم ضع خطة عمل محددة ومعقولة، وخط زمني لإنجاز هذا الحلم.** خذ الخطوة الأولى في خطة عملك خلال أربع وعشرين ساعة من

وضعك لخطتك. إن اليأس هو نتيجة ثانوية لعدم القيام بأي عمل، والعكس صحيح. لا تقم بعمل شيء مهم فقط، بل قم بعمل أي شيء! الشعور بأنك لن تصل أبداً إلى حيث تريد أن تكون، يمكن أن ينمحي بلحظة. هل لاحظت يوماً أنك عندما تأخذ خطوة نحو تحقيق شيء ما تريده حقاً، فإنك تشعر بأنك على قمة العالم؟ سواء أكان الانضمام إلى مركز رياضي أو توزيع ملخصك، أو مجرد التحرك نحو هدفك، كل ذلك يخلق إحساساً بالقوة والسلطة. إنه يرسل إلى دماغك رسالة بأنك في الواقع متحكم في حياتك وفي سعادتك. ببساطة، تحرك في الاتجاه الذي تريد أن تسير فيه، وستبتعد بشكل طبيعي عن الحالة التي أنت فيها.




**كجزء من خطة عملك، ضمّن الكثير من المكافآت طوال تنفيذك لها.** إنك لا تريد الانتظار لحين الوصول إلى حلمك كي تمنح نفسك الإذن بالشعور بالسعادة! عندما تصل إلى مرحلة هامة أو إلى موعد نهائي، افعل شيئاً لتحتفل. وكلما شعرت أفضل بشكل متواصل، تقهقرت مشاعرك القديمة باليأس أكثر، وفي النهاية تتلاشى أثناء حصولك على خبرات أكثر وأكثر في تكوين أحلامك.

# 95 لماذا أشعر بأنني فاقد الحس وغير مرتبط؟

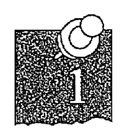
*أحياناً أشعر وكأنني لست جزءاً من العالم حولي. أشعر أنني متلبد الشعور وقاسي تجاه كل شيء وكل شخص. وأشعر أنني أعمل بدون رغبة حقيقية، وكأنني أعمل بواسطة ملاح آلي. وعندما أصبح في هذه الحالة، أكون مرتبكاً ويمكن أن أنسى أكثر الأشياء تداولاً، بما فيها رقم هاتفي أو اسم أعز أصدقائي.*

إن حالة القلق المتزايد، أو الاستغراق، يمكن أن تُنتج هذا السلوك. في الواقع يكون انتباهك إلى نفسك وإلى الآخرين مفقوداً. وهذا يستدعي شيئاً شبيهاً بشرود الذهن ـ نوع رديء من غياب الجسد.

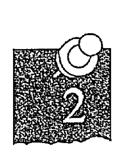
إذا اندمج هذا السلوك مع شخصيتك، حيث يتم إحداث هذه الحالة بسهولة أو بشكل مستمر، عندها يكون هناك تفسيرات ونتائج أخرى. ربما تكون حالة هذا السلوك هي آلية دفاع غير واعية. فأنت ترفض الاعتراف على مستوى الوعي بشيء في حياتك يمكن أن يثير ذكريات مؤلمة أو شعور بالذنب أو أي شعور بالإنزعاج بالنظر إليها أو التعامل

معها. وعندما تصبح غير قادر على كبت أو إنكار هذه المشاعر، فإنك تعزل نفسك عنها.

هذا الإنفصال ليس من الضروري أن يكون مرتبطاً بقضية. بمعنى آخر، من الممكن أن تكون قد تعرضت في الماضي إلى صدمة نفسية أو مادية. في هذه الحالة، تكون قد ألغيت عواطفك بتأثير كابت. فلا يدخل شيء ولا يخرج شيء. وتشعر بأنك يجب أن تحمي نفسك من أن تؤذى مرة ثانية.



**عندما تشعر أنك منفصل، فهذه إشارة لتنظر خارج ذاتك.** حوِّل تركيزك من كيف تشعر إلى ماذا يجري مع الناس من حولك. كن فضولياً بشأن ماذا يفكر ويشعر الآخرون. اسأل نفسك: "ما هو الشيء الرائع في هذا الشخص؟ كيف يمكن أن أكون مساعداً في هذه الحالة؟ ما هي الطريقة الأفضل للارتباط مع قلب هذا الشخص؟" عندما تكون مهتماً حقاً بالآخرين، ستجد نفسك، بشكل طبيعي، أكثر حباً للمساعدة وأكثر ارتباطاً وأكثر حنيّة مع الآخرين، ثم، ربما، مع نفسك.



**إذا شعرت كأنك تعمل بواسطة الملاح الآلي، غيّر روتينك.** مرة ثانية، تريد أن تحول تركيزك من الداخل إلى الخارج، وتغيير الطريقة التي تنجز بها الأعمال الروتينية يدفعك لأن تبقى يقظاً ومتيقظاً. غيّر اليد التي تمسك بها فرشاة أسنانك. اذهب إلى العمل من طريق مختلفة. غيّر النظام الذي تقوم فيه بعمل الأشياء، إذا كنت تحضّر قهوة، ثم تتناول حبوب الإفطار ثم تصب عصير البرتقال؛ ابدأ بصب عصير البرتقال ثم حضِّر القهوة ثم تناول كعك النخالة بدلاً من حبوب الإفطار. إن النشاط الذي تستقبل به كل يوم والأعمال الاعتيادية، يضفي التجديد والتنوع على أعمالك مما يساعد في إشعال أحاسيس التجديد في مشاعرك، أيضاً.

# 96 لماذا أتوق إلى جذب الانتباه؟

*أحتاج لأن أكون مركز الاهتمام. عندما لا أكون كذلك، أنزعج وأشعر بالضجر. يمكن أن أكون مسرحياً وأحب أن يسلط الضوء علي طوال الوقت. أحياناً أفعل أشياء لأجذب الانتباه أو الاستحسان أو التقدير أو المديح، حتى لو من الممكن أن تكون أشياءً غير مناسبة.*

**إن** حاجتك للاهتمام تنبع من رغبتك بأن تقدَّر وتمتدح. وغالباً، يمكن تتبع مصدر هذا السلوك بالرجوع إلى مرحلة الطفولة. إنه هناك حيث شعرت بأنك لم تقدَّر، وكنت مهمشاً أو حتى مُتخلى عنك.

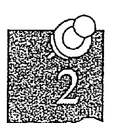
قد تقدم بفعل أي شيء لتكسب التقدير أو لتلفت الانتباه إلى نفسك. قد تكون معروفاً بـ "المهرج" أو "الطائش." إن شخصيتك الحقيقية تأخذ المقعد الخلفي لصالح الشخص الذي تحتاج أن تكونه لكي تجمع الاهتمام الذي تتلهف إليه. عندما يمتلىء فراغك العاطفي مؤقتاً، فربما تُصبح شخصاً مختلفاً تماماً، لأن حاجتك لأن تستخدم فن التمثيل المسرحي مفقودة.

وعندما لا تُأخذ أفكارك مأخذ الجد، تصبح محبَطاً وعدائياً. إن أفكارك هي انعكاس لك، وتجاهلها يعني تجاهلك.

**عامل نفسك وكأنك بطلك الشخصي.** عندما تبدأ بالظهور لنفسك أكثر، فلن تكون شديد الحاجة إلى اهتمام الآخرين لكي تثبت وجودك. وسيكون لديك إحساس متين بمن تكون وبماذا تقدم للعالم.

كن واضحاً في حاجاتك ورغباتك الخاصة، وابدأ بتحقيقها. عندما تستمع إلى نفسك، لن تشعر بأنك مجبر على الصراخ باحتياجاتك لتُسمع العالم. افعل الأشياء لا لسبب آخر سوى أنك تريد أن تفعلها، سواء أكان أخذ حمام بفقاعات صابون أو تجربة قيادة سيارة (كورفيت) وقعت عينك عليها أو حضور دروس طبخ أو تصميم بيت أحلامك.

امنح نفسك استعراضاً من القلب، تماماً كأنك رائد فضاء منتصر وهو عائد من القمر. إبحث عن لقطات مصورة بالفيديو أو عن مؤثرات صوتية يمكن أن تساعدك لتدخل في مزاج جيد وتقيم حفلة كبيرة لنفسك. (ستكون لفتة طيبة أن تدعو أصدقاءك ليشاركوك في ذلك. أخبرهم أنك تريد أن تقيم هذه الحفلة بدلاً من حفلة عيد ميلادك الإجبارية هذه السنة، فربما أنهم سيحبون الفكرة كثيراً لدرجة أنهم سيفعلون نفس الشيء لأنفسهم!) املأ بالونات بغاز الهيليوم، انثر قصاصات ورق ملون وحلوى في كل مكان، استمع إلى اللحن الرئيسي لفيلم (روكي) ولموسيقى أخرى مبهجة ومتفاعلة. اطلب من أحدهم أن يصوّر فيلماً للحدث، بحيث يمكنك أن تنظر إلى الصور كل يوم وتذكّر نفسك أي بطل أنت.



**ابتكر سجل قصاصات لتخليد ذكرى الأحداث الهامة في حياتك.** أعطِ هذا المشروع نفس الاهتمام الذي تعطيه لعمل سجل قصاصات لرئيس الولايات المتحدة. ابحث عن صور لك على طول السنوات اعتباراً من الطفولة فصاعداً. إن ما تفعله هو الاحتفاء بتاريخك الشخصي. حلّق بخيالك. فأي شيء وكل شيء هو مادة خام لسجل قصاصاتك: رسومات من أيام المدرسة أو حجارة كريمة أو صدفات بحرية أو ريش أو بطاقات من لعبة بيسبول أو بطاقات حفل موسيقي أو أول شيك ملغي لإيجار منزلك أو دبوس مشبك للجمعية التي كنت تنتسب إليها أيام الجامعة.

زيّن الغلاف الخارجي لسجل قصاصاتك بحيث يكون مجرد رؤيته تملؤك بالفخر. لا تتوقف عند ماضيك؛ املأ الصفحات بصور تمثل أهدافك ورغباتك، فهذه جزء مهم مما يجعلك مميزاً وغير عادي، لذا فمن الطبيعي أن تأخذ مكاناً في سجل قصاصاتك.

وكبديل أو كإضافة، ابتكر شريط تسجيل صوتي مع موسيقى مثيرة وسرد عن بعض أكثر الأشياء إثارة ومتعة فعلتها في حياتك. قم بتنفيذ ذلك! امنح نفسك الاهتمام الذي تستحقه، وستحصل دائماً على هذا الاستحسان الرائع لتلجأ إليه.

# 97 لماذا أنا حساس جداً للرفض؟

*سأفعل أي شيء لأتجنب أن أُرفض. أتردد في الإفصاح عن رأيي خوفاً من وجود شخص ما لا تعجبه أفكاري أو رأيي. ولا أقترب أبداً من أي شخص خوفاً من أن أُرفض شخصياً. أتأكد دائماً من أن أغلق سماعة الهاتف أولاً عند نهاية المحادثة؛ وإلا فإنني أشعر كأن الهاتف قد أغلق في وجهي. وبقدر ما يبدو الأمر سخيفاً، فإنه يجرح حقاً.*

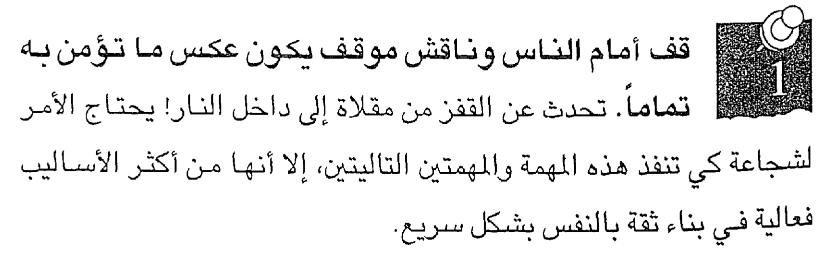
**إنك** لا تخاف الرفض لذاتك بقدر ما تخاف الرفض للصورة التي لديك عن ذاتك. إن الرفض من أي نوع يجعل رأيك عن نفسك في موضع شك. إذا لم يعجب أحدهم بفكرتك، فإنك تتساءل فيما إذا كنت غبياً. وإذا لم يعجب قميصك أحدهم، فإنك تتساءل فيما إذا كان لديك ذوق رديء. وإذا أخلف أحدهم موعداً، فإنك تتساءل فيما إذا كنت غير محبوب.

إن مشاعرك بالنقص مؤلفة من نزعتك لرؤية الأشياء بالأبيض والأسود. وبالنسبة لك لا يوجد لون رمادي. في أي اختلاف أو نزاع، يجب

أن يكون أحد ما على صواب وآخر على خطأ. لذلك فأنت تتسرع في أن تكون في موقف دفاع. ولا تأخذ أبداً بعين الاعتبار فكرة أنه يوجد شيء ما مثل إساءة الفهم وإساءة الاتصال.

إن رأيك الشخصي عن نفسك هش جداً بحيث لا يمكنك المخاطرة بالشك في تقديرك لذاتك. ولهذا السبب فإنك ربما تُنهي العلاقات قبل أوانها، وتخاف حتى من الدخول بها في الأصل. ولا يمكنك احتمال صدمة الرفض، لذا فإنك تتجنب أي موقف يمكن أن يؤدي إليه.

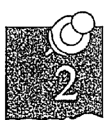
إنك حساس جداً للنقد لأنك غير قادر على تلقّيه وفقاً لعلاقته الصحيحة. إن أي جانب من حياتك يكون موضع شك، يضع مفهومك لذاتك الكلي في موضع شك. والسبب في أنك تنزعج وتستاء هو أن أحدهم اخترق قوقعتك. إن الحقيقة التي تعترف بها لا تزعج، ولا الكذبة التي تعرف أنها زائفة. الحقيقة التي لا تريد أن تعترف بها هي فقط تلك التي تسبب الألم.



**قف أمام الناس وناقش موقف يكون عكس ما تؤمن به تماماً.** تحدث عن القفز من مقلاة إلى داخل النار! يحتاج الأمر لشجاعة كي تنفذ هذه المهمة والمهمتين التاليتين، إلا أنها من أكثر الأساليب فعالية في بناء ثقة بالنفس بشكل سريع.

ابحث عن مجموعة توفر لك بيئة لتنفيذ هذه العملية مثل: مجموعة خطابة علنية كطلاب صف خطابة أو فريق مناقشة في جامعتك. تطوّع في تدريبات يوجد فيها طرفين يأخذ كل منهما وجهة نظر معاكسة للآخر، وليكن لديك ثلاث دقائق تناقش فيها موقفيهما الشخصيين. اتخذ الموقف الذي كنت ستعارضه في الوضع طبيعي. فهذا سوف يدفعك ليس فقط لتكتشف

وجهة النظر من كل زاوية ممكنة ( باحثاً عن شيء يُمكّنك من المجادلة بشكل مقنع)، ولكن أيضاً لمناصرة شيء ما وإيجاد أسباب للدفاع عنه بسرعة. إن الحقيقة بأنك رفضت بصدق وجهة النظر هذه بالذات، والآن تدافع عنها، سيعلمك بعض الدروس القيمة عن التفكير بالاعتماد على نفسك. ستتعلم وتشعر أنه عندما يختلف أحدهم معك بالرأي، فهذا لا يعني نهاية العالم. كل شخص يعلم أن هذا تدريب وأنه يمكنك بسهولة (في الواقع، بسهولة أكبر) أن تجادل وجهة النظر المعاكسة. وفقط بمجرد "النجاة" من هذا التمرين، فإنك ستعزز تقديرك لذاتك بشكل ملحوظ.



"**بع" الناس شيئاً ما.** لا يهم حقاً ما الذي تبيعه، سواء كان سلعة أو خدمة مقابل نقود أو فكرة أو حل أو توصية تريد أن يتبعها الناس، طالما أنك تضع نفسك على الطريق من أجل شيء ما تؤمن به. لذا، ابحث عن شيء يمكن أن تكون متحمساً له، وطوّر عرضاً توضيحياً قصيراً لمشاهديك المستهدفين يرغمهم بشكل مطلق على الشراء أو فعل ما تريده.

هل وجدت منتجاً يمكنك أن تسانده، مثل المكملات الغذائية أو سلسلة كتب؟ ما رأيك بخدمة، أي شيء ابتداءً من جز عشب الآخرين إلى تجهيز كشوفات ضرائبهم؟ هل لديك فكرة رائعة تساعد في مشاكل البيئة أو أبحاث السرطان أو الدفاع عن المستهلك، أي شيء يتطلب تبرع بالأموال والطاقة من الناس الذين تقدم لهم الخدمة؟ مهما كانت الخدمة، جهز خطابك وأي وسائل بصرية ستحتاجها وقرر ما إذا ستطلب مساعدتهم كمجموعة أو بشكل فردي.

سيكون بعض الناس مسرورين جداً بتحقيق طلبك. وبعضهم سيحتاجون للتفكير بالأمر، في هذه الحالة يمكن للمثابرة أن تفي بالمطلوب. والبعض الآخر سيرفضون طلبك. هذا ما يسمى رفضاً، ولكن انتظر، الحياة لا يوجد فيها ضمانات، أليس كذلك؟ فلن تعرف إلا إذا سألت. أبقِ الأشياء في منظورها الصحيح، وتذكر أن الشخص الذي يقول لا هذه المرة، يمكن أن يقول نعم في المرة القادمة التي تطلب فيها. لدى الناس جميع أشكال وأنواع الأسباب لتقرير عدم الشراء، معظم تلك الأسباب لا علاقة له بك مطلقاً. لذا، لا تأخذ الرفض بشكل شخصي. فقط تقبّله كفحص قيّم للواقع واستمر بحياتك.

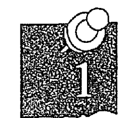
# 98 لماذا أنا كسول جداً؟

*أفتقر إلى الحافز لأفعل كل شيء وأي شيء تقريباً. إذا لم أكن مهتماً بشيء ما، فليس هناك مجال لأن أتمكن من القيام به. بشكل عام، معظم الأشياء لا تهمني على أي حال. ولا أبدو قادراً على توليد رغبة في أي شيء.*

**يمكن** للعديد من العوامل أن تُسهم بما يسمى كَسَلك. النقص في الرغبة يمكن بالتأكيد أن يثبط اندفاعك. فإذا لم تكن تتحرك باتجاه شيء يثيرك، فمن الصعب أن تعزز جهودك.

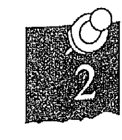
هنالك الكثير ممن يؤمنون بأنه لا يوجد شيء ما يدعى الكسل. وهم على صواب، في أغلب الأحوال. إن الشخص المعاق أو الذي لديه تحدٍ جسدي، لا يسمى كسولاً عندما لا يستطيع المشاركة في رياضة معينة. وبشكل مشابه، فإن الشخص الذي لديه تحدٍ نفسي يجب أن لا يعتبر كسولاً. إن القيود على القدرات الذهنية تمنع متابعة وإنجاز أهداف معينة.

القدرة لا تعني دائماً البراعة. والبراعة لا تعني دائماً التحرك. إن النقص في الطاقة الذهنية يمكن أن يتركك منهكاً جداً لدرجة أنه يبقى لديك قدرة قليلة لتركز جهودك. فإذا كنت مستغرقاً بالهموم والمخاوف، فإن قدراتك الذهنية يمكن أن تضعف بشكل كبير. فإن القليلين منا يكونون كسولين عندما يتعلق الأمر بأكل طعامنا المفضل. و لن نقول: "أتعلم، أحب أن آكل هذا الآن ولكن هذه الشوكة تبدو ثقيلة جداً." إن الشعور بعدم وجود حافز يعني أنه لا يوجد لديك شيء يثيرك حقاً عمله. إنها ليست مسألة انضباط بقدر ما هي مسألة تتعلق بمستوى اهتمامك.



**حرر الرغبة المكبوتة.** إن نقص الحافز أو نفاده، يدل، غالباً، على أنك كنت تكبح الكثير من الإنفعالات السلبية كالغضب أو الخوف أو الإحباط. ولأن الإنفعالات العنيفة تعتبر غير مقبولة اجتماعياً، فقد تدربنا على كبتها داخل أعماقنا. المشكلة في هذا، بالطبع، هي أنه يستنفذ طاقتنا ببطء، وأخيراً يمكن أن نصبح بعيدين عن متناول أنفسنا لدرجة أننا لا نعرف حتى كيف نشعر تجاه الأشياء بعد ذلك!

اذهب إلى مكان منعزل، واسترخِ، وخذ نفساً عميقاً عدة مرات. فكر بأهدافك وبنشاطاتك التي تملأ حياتك حالياً. ما هي الإنفعالات التي تنشأ؟ حزن؟ خوف؟ ندم؟ غيرة؟ غضب؟ عبر عن هذه المشاعر الآن. فالمشاعر غير المعبر عنها تشبه السم الذي يقتلك ببطء. دع نفسك تشعر بالإنفعالات، مهما تكن، بحيث يمكنك أن تخرجها من نظام حياتك.



**ابحث عن أهداف مقنعة وابنِ حياتك حولها.** لقد قرأت عن العديد من المهمات التي تساعدك في توضيح رؤيتك طوال

صفحات هذا الكتاب. وإليك مهمة أخرى: أجب على السؤال التالي: "إذا لم يكن الوقت و المال مهمين، ماذا يمكن أن أفعل في حياتي؟" ثم، وبدون توقف للتفكير أو الانتقاد الذاتي، دوِّن كل شيء، وأنا أعني كل شيء، يأتي إلى عقلك في الخمس عشرة دقيقة التالية. هل تفضل أن تكون متزوجاً أم أعزباً؟ في أي جزء من الدولة، أو العالم، تحب أن تعيش؟ ماذا يمكن أن تكون هواياتك و حرفك؟ كيف يمكن أن تكسب دخلاً؟

بعد أن تكتب جميع هذه الأهداف، راجعها وقم باختيار تلك التي تعتبر الأهم على الإطلاق بالنسبة لك. أي من هذه الأهداف، إذا لم تحققها، ستجعلك تشعر وكأن حياتك كانت هباءً؟ إنه ذلك المستوى من الشدة الذي سيدفعك. ربما ستجد العديد من هذه الأهداف؛ وربما ستجد واحداً فقط. ابتكر لكل واحد من هذه الأهداف ذات الأولوية عرضاً توضيحياً سمعياً أو بصرياً (ملصقاً أو شريطاً تسجيلياً) يمكنك استخدامه كل يوم ليجعلك تعود إلى العمل بجد نحو هدف حياتك. وبوجود إحساس واضح بما هو أهم شيء بالنسبة لك وإلى أين تتوجه، ينبثق إحساس بالبناء في حياتك. وستجد نفسك تقوم بعمل أشياء تدعم بشكل آلي تحقيق هدفك، وبوجود سبب للقيام بها، فإن كسلك يتبدد وتتعزز طاقتك.

# 99 لماذا أشعر بأنني متفوق أخلاقياً؟

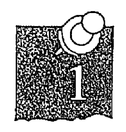
*إنني أعرف ما هو الصواب وما هو أفضل، ولا أتردد في أن أجعل رأيي معروفاً. أشعر أن كثير من الناس على ضلال، في حين أنني أقف على أرضية أخلاقية صلبة.*

**إذا** كنت شخصاً ذا أخلاق عالية وتعيش حياة شريفة وعفيفة، إذن فأنت فرد نادر ونبيل. ومع ذلك، إذا كانت أفعالك تختلف بشكل كبير عن مثالياتك، فهذا دليل على عدة عوامل.

إذا كان ثباتك الأخلاقي انتقائياً بطبيعته، فربما أنك تمتلك، كأفضل ما يمكن وصفه، "فضيلة الجبناء"، حيث يُملى موقفك الأخلاقي بواسطة حقيقة أنك ببساطة خائف أن تتصرف في ما تريده حقاً. لذلك، فإنك تعلن بأنه يستحق الشجب أخلاقياً كوسيلة لتحرير نفسك من الحاجة لمواجهة خوفك. إن موقف أخلاقك العالية يمكن أن يكون محاولة لتعويض المشاعر التي تنزعج منها ولا تريد أن تواجهها. فإذا كنت تشعر بالكراهية أو الحسد أو

الغيرة أو أي شعور آخر سلبي، بدلاً من النظر إلى كيف تشعر، وتتعامل معها، فإنك تقوم بشكل غير واعٍ بموازنة الأمور بأن تكون لطيفاً بشكل استثنائي، وعندك إيثار.

إنك لا تريد أن تنظر عن قرب إلى من تكون. وبدلاً من ذلك، تلف نفسك بعباءة فضائل وأفكار عن الكمال الأخلاقي. فمن الأسهل بكثير أن تتشبث بما هو عادل وقويم من أن تغيّر نفسك.



**واجه مشاعرك.** من الرائع أن تكون لطيفاً وخدوماً ولكن إذا كنت تفعل ذلك لتخفي مشاعر لا تعترف بأنك تمتلكها، فمن المحتمل أن يُنشيء إيثارك استياءً، والاستياء في النهاية ينفجر.

**أولاً، كن مدركاً أنك إنسان.** لست مضطراً لأن تكون قديس القرن؛ فلا أحد يتوقع منك ذلك. هل مازلت تحمل مشاعراً من الطفولة طلب فيها أحدهم منك هذا الأمر؟ تخيل أنك تقف وجهاً لوجه مع هذا الشخص الآن وأقل له: "أنا لست قديساً؛ أنا إنسان رائع يتعلم ويكبر بشكل أفضل يوماً بعد يوم." كرر هذه العملية كلما كنت بحاجة لذلك، إلى أن ينزاح العبء عنك.

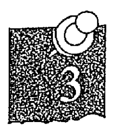
**بعد ذلك، عبِّر عن إنفعالاتك بطرق لا تؤذيك ولا تؤذي أحداً آخر.** لقد تم إعطاء العديد من الأمثلة خلال صفحات هذا الكتاب، كاستخدام كيس الملاكمة لتنفس عن غضبك. الآن، ألا تشعر بأنك أفضل؟ أليس شعوراً جميلاً أن تكون إنساناً من جديد؟

2

**راجع قيمك ومعتقداتك.** هل قاعدة الأخلاق العالية التي تقف عليها متسقة حقاً مع ما تؤمن به في الواقع، أم أنها من بقايا الماضي؟ إذا كان الأمر الثاني، فأنت تحتاج لأن تعيد تعريف موقفك

الأخلاقي بحيث لا يوجد تلك الفجوة الواسعة بين ما تمارسه وبين ما تعظ به. لقد سمعت ذات مرة قصة توضِّح تماماً هذا الأمر: أثناء إحدى المواعظ في أحد الأيام، صرحت امرأة شابة أنها في حين تبتعد عن تعاليم الإنجيل خلال الأسبوع، فهي تكون متابعة لها بإخلاص يوم الأحد. أجابها الكاهن، بحكمته المعهودة: "سيدتي، إن العقيدة التي لا تكون صالحة يوم الإثنين لا تكون صالحة يوم الأحد."

إذا كانت معتقداتك لا تدعمك في الوصول إلى مثالياتك، فأنت تشعر دائماً بأنك لا تتناسب معها، وأنك من المحتمل أن ترى الناس الآخرين وكأنهم مقصرين، أيضاً. لا تخلط بين مقاييس الأخلاق العالية وبين البَرّ في عين نفسه (معتقد بأنه أقوم خُلقاً من الآخرين). فإذا شعرت بأنه محكوم عليك بالفشل على أي حال، عندئذ، فإنك من المرجح أن تفكر بما يلي: "لماذا أزعج نفسي بأن أكون صالحاً من الأصل؟" لا تدع ذلك يحدث، ضع لنفسك نظاماً يمكنك أن تعيش به فعلياً، نظاماً يرشدك في حياتك اليومية.




**تحدث مع شخص تثق به، كواعظ أو معلم أو مستشار أو صديق مقرّب، عن قضايا أخلاقية مهمة بالنسبة لك.**

جميعنا نواجه نفس القضايا الأساسية. وعندما تستشير شخصاً يشهد يومياً المجال الواسع للخبرة الإنسانية، كالواعظ، فهذا يزودك بجرعة صحية من الراحة والتأييد الذاتي. لا تعزل نفسك؛ تشارك في اهتماماتك مع الآخرين. إنه ارتياح رائع أن تزيح مشاعرك عن صدرك وأن تكتشف أنك لست وحيداً.

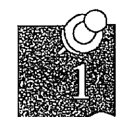
# 100 لماذا أنا منغلق جداً عقلياً؟

*إنني أفكر بلغة الأشياء المطلقة. كل شيء بالنسبة لي إما أسود أو أبيض، ويقال لي أنه يمكنني أن أكون غير مرنٍ نهائياً. إنني متسرع في اتخاذ قراراتي وبطيء في تغييرها. عندما يكون عندي إيمان بشيء ما، أو عندما أتخذ قراراً، أرفض أن أعيد التفكير في موقفي بالرغم من الدليل القاطع على أنني مخطئ.*

أن تكون شخصاً ذو إيمانٍ راسخٍ ليس بالأمر السيء بالتأكيد. وكما يقول المثل: "إذا كنت تناضل من أجل لا شيء، فإنك ستُهزم بأي شيء." ولكن، إذا كانت الحقائق تتغير دائماً، وآراءك لا تتغير أبداً، فربما أن كونك موطّد العزم (ذو هدف مفرد يستقطب قواك كلها) هو مسألة انغلاق عقلي في الغالب. ولهذه الغاية، هناك قضيتان فعالتان. الأولى هي أن الحاجة إلى الأمن والاستمرارية تجعلك تربط نفسك بمعتقداتك ومثالياتك. وتبحث عن إحساس بالاستمرارية تعتمد عليه لأنك تشعر بعدم الاستقرار وبعدم

الطمأنينة النفسية. الثانية هي أنك تحتاج شيئاً تنتمي إليه. وبهذا الانتماء فإنك تسعى لأن تعطي نفسك هوية خاصة بك.

إن الممانعة في تغيير رأيك بمجرد أن تتخذ قراراً هو نتيجة لذلك الانتماء بحد ذاته إن تغيير رأيك هو تهديد للأنا العليا خاصتك. والشك بمعتقداتك، أساساً، يجعلك تشك بنفسك وبمن تكون. وهذا ليس الشيء الذي تريد أن تفعله.



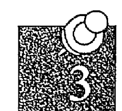
**حدِّد من أنت.** كل شخص لديه هوية شخصية، وكذلك أنت، وتحتاج فقط أن تقوّي إحساسك الداخلي بما هي شخصيتك. وإليك هذا التمرين الممتع ليعيدك إلى الهدف بالضبط. تخيل أن مخلوقاً من الفضاء الخارجي اتجه نحوك وسألك: "من أنت؟" تخيل بشكل أبعد أن هذا المخلوق المقاتل الصغير قد اشترط عليك أن تتحدث لمدة ساعة على الأقل، وإلا سيستنتج أن الجنس البشري مُمل بشكل هائل ويجب التخلص منهم فوراً. فماذا ستقول؟

اكتب، أو تحدث إلى جهاز تسجيل، قدر استطاعتك. وتعمّق قدر استطاعتك. بالإضافة إلى جميع الإحصائيات الحيوية الواضحة، ماذا يمكنك أن تضيف ليجعلك تحيا كإنسان حي يتنفس ومجسّم بثلاثة أبعاد؟ وما هي القصص التي يمكنك سردها من فترة طفولتك؟ ما هي الأفكار التي تشغل يومك؟ من هم الأبطال والشخصيات الخيالية المفضلة بالنسبة لك، وماذا يخبر ذلك عنك؟ كيف تريد أن تحدث تأثيراً يستفيد منه أبناء الأرض المستقبليين الذي سيولدن فيما بعد؟ اجعل ذلك الغريب يشعر بالغيرة تماماً بأنه لم يولد على الأرض! إذا نفدت الأشياء التي تريد أن تقولها، ابدأ

بالتحدث عن من تريد أن تكون، وأنت متأكد بأن المخلوق الفضائي يستوعب كم هي الرؤية مهمة للجنس البشري!

**مارس فن المرونة.** كنت دائماً أجد من المسلي أن الناس ذوو العقول المنغلقة يمانعون في إدخال أي شيء إليها، ولكنهم في الوقت نفسه متشوقون جداً ليَدَعوا كل شيء يخرج منها، كآرائهم. إن الإشارة التي تدل على الفرد الواثق من نفسه فعلاً ويشعر بالأمن هي التشوق إلى سماع أفكار ومعلومات جديدة، وإلى تنفيذها. وبالمزيد من الحقائق والاستبصارات، أنت لا تفكك شخصيتك، بل تبنيها.

اليوم، اكتشف حقيقة مثيرة لم تكن تعرفها، ثم أوجِد تطبيقاً لها في الحياة الواقعية. على سبيل المثال، لنفترض أنك محامي، وأن حصيلة معلوماتك عن عالم المحيطات يمكن أن تملأ كشتباناً. اذهب إلى المكتبة أو قم بالبحث على شبكة الكمبيوتر ثم ابدأ بتثقيف نفسك. قد تجد تطبيقاً عملياً ذو فوائد بيئية. من يدري، ربما يمكنك أن تجد لنفسك اختصاصاً كمحامي بيئي.



**انظر إلى الحياة بعيني شخص آخر.** ربما لا يوجد دواء آخر لحالة الجمود أسرع من قضاء يوم بكامله من وجهة نظر شخص آخر. فإما أن تقرأ كتاباً يعرض وجهة نظر مختلفة تماماً عن تلك التي أنت معتاد عليها أو، من الأفضل، ابحث عن شخص يسمح لك أن تكون كظله ليوم واحد. هذا الشخص يمكن أن يكون زوجتك (يا لها من طريقة رائعة لتكتسب استيعاباً لما تمر به زوجتك!)، أو زميل عمل أو رئيسك أو والدتك أو صديقك أو ضابط شرطة أو شخص غريب أو شخص مشرد

في الشارع. وأنا أتوقع أنه بعد أن تقوم بهذه العملية، فإنك لن تكون قادراً على النظر إلى الحياة بنفس الطريقة تماماً مرة ثانية. ولن يكون لديك فقط تقدير واحترام أعمق تجاه الآخرين، ولكن سيكون لديك إحساس أقوى بشخصيتك، أيضاً، ولن تُدفع للخلط بين التصلب والقوة. وبدلاً من ذلك، ستستمتع بالطمأنينة بكونك فرداً منفتحاً عقلياً حقاً، شخص يتعلم ويستفيد من كل ما تقدمه الحياة.

## الجزء الثاني

# لم يَنتهِ الأمر بعد

**تستخدم** المراحل الأربعة التالية بالاقتران مع الاستجابات. إنها تزود أربعة عناصر حاسمة وضرورية لتجعلك تستغني عن مظهرك الكاذب وتتيح لك أن تظهر حُراً وملتهب العاطفة.

## المرحلة الثانية

# تولي المسؤولية

**لنفترض** أنك أصبحت للتو رئيساً لأكبر مؤسسة تجارية في العالم. وقبل أن تتولى السلطة في هذه الشركة، لم تكن قادراً على صنع أي تغييرات لأنك لم تكن تعمل هناك. وربما كان هناك عدة تأثيرات مسؤولة عن إحضارك إلى هذه النقطة في حياتك - الأبوين أو المعلمين أو الأصدقاء. يمكنك إلقاء اللوم على أي واحد تريده منهم طوال حياتك حتى الآن. ولكن إلى أين تذهب من هنا ، ومن ستصبح، هي أمور تعود تماماً إليك أنت. ويمكنك إلقاء اللوم فقط على أولئك الذين هم في موقع نفوذ وقوة. ولباقي حياتك يكون النفوذ لك أنت فقط، وكذلك المسؤولية التي ترافقه. وأنت الآن في موقع سيطرة ومسؤول عن حياتك. فوجهتك ومصيرك بين يديك.

والآن، بما أنك تتولى المسؤولية، كرئيس لهذه الشركة، فإنك ستقوم ببعض التغييرات وستضع أهدافاً جديدة لتجعلها أكثر نجاحاً. أول شيء ربما تريد أن تفعله هو الحصول على بيان مفصّل عن الشركة. فأنت سترغب بالاطلاع على كل جانب من جوانب الشركة. الجيد والسيء. والآن بما أنك مسؤول عن حياتك، فهذا هو بالضبط ما ستقوم به هنا.

الاعتراف بمن تكون وأين أنت، وما هي مراكز قوتك وكذلك مراكز ضعفك، هي البداية لأي عملية نمو. إذ لا يمكنك تغيير ما ترفض الاعتراف

حتى بوجوده. فإذا أنكرت من أنت، لا يمكنك أن تصبح أكثر مما أنت عليه الآن. وكل مرة ترفض فيها أن تعترف بالحقيقة، فإنك ترسل رسالة مدمرة إلى عقلك الباطن (اللاوعي). "أنا لا أحب من أكون." "لن يحبني الآخرون إذا عرفوني حقاً." و "أنا ضعيف وأحتاج أن أحمي نفسي." هذه الرسائل تجعلك تفقد الطمأنينة النفسية بشكل متزايد. إن الشخص القوي هو الذي يستطيع أن يعترف بنقاط ضعفه.

لا يمكنك الوصول إلى النقطة (ب) ـ هدفك ـ دون أن تعرف من أين تبدأ، أي النقطة (أ). وقبل أن تكون قادراً على وضع أهداف جديدة لنفسك، تحتاج إلى أن تعرف بماذا تبدأ. لذلك، دعنا نأخذ بياناً شخصياً مفصلاً!

ستقوم بعمل ميزانية عن نفسك، تصنف فيها، بشكل موضوعي، مصادر قوتك ومعيقاتك. والهدف هنا هو أن ترى من أنت وأين أنت في هذه النقطة من الزمن.

1. الأشياء التي أحبها أكثر شيء في نفسي هي....
2. الأشياء التي أكرهها في نفسي هي....
3. مخاوفي هي....
4. آمالي وأحلامي هي....

إن مجرد كتابة هذه الأمور هو شيء قوي لأن معظم الناس لم ينظروا إلى أنفسهم ولا إلى حياتهم أبداً بطريقة موضوعية. خذ نظرة على قائمة بياناتك. الآن أنت تعرف أين تقف، وتعرف نقطة بدايتك البدنية والروحية والنفسية.

خذ نظرة موضوعية على قوائمك. ماذا يوجد على القائمتين 2 و 3 تريد أن تغيره؟ كم هو عدد البنود الموجودة في القائمتين 2 و3 تعتبر أنها تحت سيطرتك؟ على سبيل المثال، هل يمكنك تغيير كل شيء تكرهه في نفسك؟ معظم الناس يملؤون قوائمهم بأشياء مثل: "أنا أؤجل،" "وزني زائد جداً،" "لدي مشكلة في الاستمرار بالعلاقات،" وإلخ. هل يمكنك تغيير كل تلك الأشياء؟ بالطبع.

قد يكون هناك أشياء على قائمتك لا يمكنك تغييرها. فلا يمكنك تغيير لون جلدك أو خلفيتك العرْقية. لا يمكنك تغيير أبويك. ولا يمكنك تغيير أحداث تاريخك الماضي. كما لا يمكنك تغيير الآخرين، أليس كذلك؟ إذا كانت قائمة مخاوفك، مثلاً، تتضمن أشياءً مثل: "أخاف من أن يصدني هذا الشخص إذا طلبت منه الخروج معي،" أو "أخاف أن لا يرقيني رئيسي في العمل،" هل يمكنك حقاً أن تسيطر على ما يفعله الآخرون؟ من المحتمل أنه لا يمكنك ذلك. ولكن تذكر ما قلناه سابقاً: يمكنك دائماً السيطرة على الطريقة التي تستجيب بها تجاه الناس والأحداث. ويمكنك السيطرة على موقفك بشأن لون جلدك وقدراتك أو إعاقاتك و ماضيك. ولا يمكنك السيطرة على ما إذا كان أحدهم يختار أن يخرج معك أو يمنحك ترقية. ولكن يمكنك السيطرة على الطريقة التي تستجيب بها، واستجابتك يمكن أن تساعد حقاً في تشكيل الأحداث!

إن الجزء الجوهري للسعادة وللسلام الداخلي ينشأ من قبول تلك الأشياء التي لا يمكنك أن تغيرها، وإدراك كيف يمكنك تغيير الطريقة التي تستجيب بها إذا دعت الحاجة لذلك. لكل بند على قائمة الأشياء التي تكرهها في نفسك، وقائمة مخاوفك، اسأل نفسك:

1. هل يمكنني تغيير هذا الشيء؟ (ليس أنه شيء سهل التغيير أو أنه يجب أن تغيره، ولكن هل هو شيء يمكنك تغييره إذا أردت أنت ذلك.)

2. إذا كان شيئاً لا يمكنني تغييره، كيف يمكن أن أستجيب تجاهه بشكل مختلف عن الطريقة التي استجبت بها تجاهه في الماضي؟ (خذ لحظة لكل بند لا يمكنك تغييره. واتخذ قراراً لتتقبلها ثم تتابع. التزم بأن تستجيب لها بشكل مختلف إذا ظهرت هذه المخاوف والأشياء التي تكرهها في المستقبل.)

## المرحلة الثالثة

# انهض واهتز

**تماماً** كما تحتاج أن توقظ روتينك الذهني، فإنك تحتاج أن تهزّ روتينك البدني، أيضاً. ولإعطائك فكرة عن كم يمكن أن تكون حياتك آلية، أغلق عينيك وحاول أن تتخيل وجه ساعة معصمك. لا تنظر إليها! هل تتذكر إذا كانت أرقامها رومانية أم عبارة عن شرطات أم أرقام عادية؟ هل تعرف ما هو لون الوجه؟ إذا كنت مثل معظم الناس، فإن هذا يأخذ بعض التفكير. لقد نظرت إلى ساعتك آلاف المرات، ولكنك لم ترها حقاً أبداً.

هل سبق أن أعدت ترتيب أثاثك ولاحظت كيف شعرت فيما بعد؟ يضع هذا عادة الناس في مزاج أفضل. تأتي إلى المنزل وتقول في نفسك: "هذا يبدو رائعاً." إن محيطنا يسيطر، غالباً، على مزاجنا، إن تغيير أثاثك يهزك مؤقتاً خارج نماذج أفكارك المعتادة. فبعض الناس يكتئبون بمجرد أن يضعوا قدمهم داخل المنزل. وهذا يسمى منبه بصري. فأنت ترى شيئاً وفي الحال تدخل في حالة معينة مرافقة لمحيطك. وأنت تريد أن تكسر هذا الإشراط. الهدف في هذه المرحلة هو أن تهزّ روتينك اليومي وتمنح نفسك إدراكاً جديداً للتصرفات اليومية المعتادة؛ وتساعد في إعادتك إلى الاتصال مع ذاتك وحياتك.

إن قطع أنماط السلوك الاعتيادية يكسر سلسلة الأتمتة ويفسح مجالاً لمزيد من التغيير السريع في مجالات أخرى من حياتك.

ولمساعدتك في ذلك، حاول القيام بتمرين قطع النمط هذا. اختر في كل يوم بنداً واحداً لكل بند من كل مقطع أدناه. (هذه هي فقط أمثلة؛ يمكنك استخدام أمثلة أخرى أكثر ملائمة لأسلوب حياتك طالما أنها متسقة مع ذلك المقطع. إنك لست مضطراً لجعلها صعبة، فقط مختلفة.) اترك ملاحظات لنفسك، إذا شئت. فالهدف ليس اختبار ذاكرتك، بل هو كسر الأساليب النمطية.

1. طوال اليوم، وجه انتباهك إلى جانب واحد من ذاتك البدنية.
   - راقب كيف تتنفس من فمك أو من أنفك.
   - راقب الأجزاء المختلفة من جسمك وأنت تلامس محيطك الفيزيائي.
   - راقب وضع يديك عندما تكون هاجعاً أو نائماً أو ماشياً.
   - راقب إحساسك بقدميك وهما تضربان الأرض أثناء مشيك.
   - راقب كيف تتحرك شفتاك وفمك عندما تتكلم.
2. طوال اليوم، غيّر بشكل بسيط أحد هذه التصرفات الاعتيادية.
   - غيّر الطريقة التي ترتدي بها حذاؤك.
   - استخدم يدك الأخرى لرفع سماعة الهاتف.
   - البس ساعتك على معصمك الآخر.
   - افتح الأبواب بيدك الأخرى.
   - غيّر النظام الذي تستحم به سواء في الحوض أم تحت الدش.

3. أعد تنظيم محيطك في العمل و/أو في المنزل. أنقل الأشياء التي تراها كل يوم، أو غيّرها.

- أنقل ساعتك المنبه إلى مكان مختلف.
- انقل الصور التي على مكتبك إلى الجانب الآخر.
- غيّر مكان جهاز صغير (محمصة الخبز الكهربائية أو الخلاط) في المطبخ.
- غيّر أماكن الطعام في ثلاجتك أو على طاولة المطبخ.
- اضبط ساعتك بتقديمها عشر دقائق.

4. راقب كيف تقوم بتنفيذ أعمال معينة، دون أن تغيرها.

- كيف تمسك قلمك أو الشوكة.
- أي قدم تضرب الأرض أولاً عندما تنهض من السرير.
- كيف تمسك فرشاة الأسنان عندما تنظف أسنانك.
- كيف تجلس: أين تضع يديك ورجليك ورأسك.
- وضع جسمك في السرير عندما تنام.

5. افعل ما لا تفعله عادة، ولا تفعل ما تفعله عادة. نفذ أعمال صغيرة تتضارب مع سلوكك الاعتيادي.

- احمل حقيبتك على الكتف المقابل أو ضع محفظتك في جيبة مختلفة.
- حرّك قهوتك في اتجاه مختلف (مع عقارب الساعة أو عكس عقارب الساعة).
- تناول شيئاً على الغداء لم تتناوله من قبل أبداً.

- في يوم عطلتك، افعل شيئاً لم تفعله أبداً من قبل.
- عندما تشرب، أمسك الكوب بيدك الأخرى.

ستجد أن هذا التمرين سيمنحك إدراكاً مضاعفاً بالأنماط اللاواعية في روتينك اليومي وسيشكل طريقاً نحو التغيير في جميع مجالات حياتك.

## المرحلة الرابعة

# تبرير أساليبك القديمة

**تستخدم** تقنية هذا التمرين أداة نفسية فعالة. إن أكثر غريزة متأصلة هي البقاء على قيد الحياة. إنه من طبيعتنا أن نرغب بالبقاء أحياءً. ولكن هناك حالة تكون فيها هذه الغريزة معطلة، وتقضي بشكل متعمد على حياة المرء. هناك أربع عمليات نفسية متفرقة متضمنة في "الموت بواسطة قرار".

- الانتحار بسبب الاكتئاب أو أي مرض عقلي آخر.
- القضاء على حياة الشخص بسبب المبادئ، كالإضراب عن الطعام.
- القضاء على حياة الشخص بسبب تأثير خارجي، كانتحار أعضاء جمعية متطرفة.
- منح حياة المرء من أجل إنقاذ حياة شخص آخر.

في حين أن الدافع في كل مثال مختلف، فإنها جميعها تشترك بشيء واحد. الأنا أو الذات غائبة، حيث تصبح السعادة المادية غير مهمة وهوية المرء بحد ذاتها تتحول إلى شيء. فغايته هي من يكون. فإذا لم يكن هذا الشيء، فهو لا أحد. فهو يفضل أن يموت جسدياً على أن يموت نفسياً. بمعنى آخر، حياته لن يعد لها معنى إذا عاش وضحى بمبادئه. إن الاستثناء هو المثال الأول، حيث يشعر المرء بأنه بلا قيمة بصرف

النظر عن أعماله. ومع ذلك، هذا الشخص يفضل، أيضاً، أن يعاني بدنياً أكثر من أن يتعذب نفسياً.

هذه المرحلة تنسخ هذه العملية النفسية عن طريق حث نفس المعيار بشكل مصطنع لاحداث تغيير في السلوك وصنع نتائج فعالة و مثيرة ومفاجئة. وفي هذه المرحلة يمكنك تغيير واكتساب أو طرح جانباً أي نمط أفكار أو نشاط معين. يمكن أن يكون السلوك أحد المئة استجابة الموجودة في القسم السابق، أو أي سلوك آخر تريد أن تغيره.

إننا نستخدم تقنية فعالة تسمى تحويل الصورة الشخصية. إنها تعمل مع الطبيعة البشرية، وليس ضدها. هذه المرحلة الوحيدة التي لا تحاول فيها تغيير أي شيء بشكل فعلي. التقنية هي تمرين ذهني مصمم لإشراك أسلوب قطع الأفكار لإنشاء تغيير مفاجئ ومثير في تفكيرك.

حتى لو لم يحدث تغيير مباشر في سلوكك، فسيكون هناك إدراك في كل مرة. وسيكون الإنزعاج أشد لأنك ستكون واعياً وتشعر به في كل مرة، مشجعاً التصميم لكي يتوقف.

اتبع كل خطوة واقرأ بصوت مرتفع رقم 5 مرتين في اليوم، إلى أن يتعدل السلوك.

1. اكتب سلوكاً معيناً يجب أن يتغير أو يطرح جانباً أو يُكتسب.
2. اكتب السبب، أو الأسباب، الذي يدعوك للمحافظة على هذا السلوك أو عدم المحافظة عليه.
3. اكتب كل شيء كلفك إياه هذا السلوك وما الذي فاتك بسببه.

4. اكتب ما الذي ستخسره إذا واصلت بالسلوك الحالي.

5. إنني أستخدم قوة ماضيي لأغير مستقبلي. لقد كابدت كل ذلك الألم (اقرأ رقم 3) لكي أصل إلى حيث أنا اليوم. وسأستمر بالمعاناة (اقرأ رقم 4) إلا إذا قررت أن (اقرأ رقم 1). كل شيء سيكون هباءً منثوراً إذا بقيت كما كنت، ولكنه استثمار في الوقت إذا تحركت في هذا الاتجاه الجديد. الطريقة الوحيدة لتبرير صرف الكثير من وقتي في عمل ما أضر بي هي أن أسلك هذا المسار الجديد وأصنع تغييراً. التغيير هو تقدم وتوسع طبيعي. واستمرارية سلوكي القديم هو مضيعة للوقت. وما هو أكثر أهمية، أن هذا يمنحني تماسكاً وطمأنينة. يمكنني أن أبرر ماضيي فقط عن طريق الانشغال بهذا السلوك الجديد. إنني أهدر الوقت وأخسر فقط عندما أستمر بسلوكي القديم.

إنني لست نفس الشخص القديم الذي كنته من قبل. إنني لست ذلك الشخص الذي يتمثل بذلك السلوك. إنني أتمثل بسلوكي الجديد فقط. إذا لم أتحرك في هذا الاتجاه، فإنني سأبقى حيث أنا وأعاني بسبب ذلك.

أرى أن سلوكي كان لمجرد حماية ذاتي الحقيقية (اقرأ رقم 2). الآن التغيير أسهل لأنني لم أعد أمتلك صورة لأحميها؛ والضرورة للاستمرار بها تمت إزالتها. إن سلوكي القديم تافه ولا طائل منه. لقد كان مُصمماً لكي أعزل نفسي، ولكنه سبب ضرراً أكثر من فائدته. والفائدة الوحيدة التي يمكن أن أحصل عليها من كل ما عانيته (اقرأ رقم 3) هو أن أقوم الآن بتغيير سلوكي. فكأنني أجبرت على فعل ذلك تحت تهديد السلاح، وأنا لم أعد أشعر بإجبار على الاستمرار كما أنا، فأنا جاهز للتغيير.

## المرحلة الخامسة

# إنطلق

**لديك** الآن الخطوات التي تحتاجها لتصل إلى أي هدف معين ترغب به في أي مجال في حياتك. ولكن الشيء الأصعب في أي عمل هو البداية. إن الأشياء المتحركة تميل لأن تبقى متحركة. وهذا صحيح ليس فقط بالنسبة للعالم المادي، ولكن بالنسبة لنا، أيضاً. حالما نبدأ، فإننا نشعر براحة، ولكنها تلك الخطوة الابتدائية التي تبدو أنها الأصعب. لذا، أعطِ نفسك دفعة! هذه الخطوة تتيح لك أن تُطلق التزامك في تحقيق هدفك.

هذه العملية البسيطة ستساعدك في إنشاء تغيير مباشر في سلوكك وستعطي نتائج فعالة ومفاجئة. إنك تستخدم هذه العملية لتغير أو تكتسب أو تطرح جانباً أي نموذج عمل أو فكرة معينة.

هذه العملية تتصرف كدافع لتنقلك بسرعة في اتجاهك المرغوب. إنها تسمى قبولاً مسرّعاً قسرياً، ومصممة لتمنحك صدمة ذهنية، لأنها تلزمك بتبرير سلوكك.

إن أي عمل، سواء أكان منطقياً أم غبياً، يُولد داخلنا حاجة لتبرير داخلي. جميعنا نريد أن نكون على صواب. ونحتاج لأن نثبت لأنفسنا،

ولأمننا النفسي ولسلامة عقلنا، أن أفعالنا ليست حمقاء أو عديمة الجدوى، لذلك فإننا نفعل أي شيء لنبررها.

وأنت الآن ستستخدم هذه الحاجة للتبرير الداخلي لكي تنطلق باتجاه إنجاز هدفك. سوف تقدم على عمل أمر ما، والذي سوف تقوم به فقط إذا أصبحت ضجراً وكنت راغباً في عمل أي شيء يُطلب. هذا هو الشعور الذي تريد أن تولده.

على سبيل المثال، قد يشتري شخص يريد أن يترك التدخين خمس علب سجائر ثم يسحقها في حاوية النفايات، علبة واحدة في كل مرة. ويقوم شخص يريد أن يفقد من وزنه بتنظيف الخزانة من جميع الأطعمة الخفيفة، والخروج للإنضمام إلى مركز رياضي. ويمكن أن يقوم شخص يريد أن يكسب مزيداً من المال بكتابة شيك مؤجل بقيمة كبيرة نوعاً ما لأمر جهة خيرية مفضلة لديه ويرسله إلى صديق مع تعليمات لإرساله في تاريخ كذا وكذا.

ما تفعله يحتاج لأن يكون قاسياً في السبب وليس في العمل. إنه ليس الشيء الذي تفعله هو ما أنت مجبر على تبريره، ولكن حجتك لفعله. أنا لا أنصح بأن تختار عملاً يتضمن شراءً، على أي حال. فغالباً نقوم بتبرير الشراء بدون اتخاذ أي إجراء إضافي، "إنني أحتاجه على أي حال."

إليك بضعة أمثلة عن أنواع مختلفة من الأعمال التي يمكنك القيام بها لتنطلق في طريقك نحو هدفك.

1. كل يوم، ولمدة أسبوع، استيقظ في الساعة الرابعة فجراً وابقى جالساً في السرير لمدة خمس دقائق وأنت تقوم بعمل شيء باتجاه تحقيق هدفك.
2. إلغِ موعداً مع شخص ما. وقل أن السبب هو أنك منكب على هدفك.

3. انزع قابس هاتفك لمدة يوم واحد لتجتهد في هدفك. أو اترك رسالة على جهاز تسجيل مكالماتك ولا ترفع السماعة.

4. لا تتحدث مع أحد لمدة أربع وعشرون ساعة. اقض ذلك الوقت في التفكير في هدفك أو في تخيل نجاحك.

كل واحد من تلك الأعمال تجبرك على سؤال نفسك: "لماذا فعلت ذلك؟" والتبرير الوحيد لسلوكك هو: "يجب أن أهتم بهدفي حقاً. انظر ماذا فعلت لأضمن نجاحي."

# خاتمة

قدم هذا الكتاب طريقة كاملة وشاملة لتكتشف من أنت ولماذا تفعل ما تفعله. هذه السلوكيات المئة تُظهر لك بوضوح أغلى هبة على الإطلاق ، ذاتك.

عندما تصبح مدركاً لذاتك ولعالمك، ستشعر بأنك استعدت شبابك وأصبحت أكثر نشاطاً من قبل. استمتع بحياتك الجديدة وعالمك الجديد.

# نبذة عن المؤلف

الدكتور (ديفيد جيه. ليبرمان) هو قائد معروف في مجال السلوك البشري وهو مبتكر "التحليل العصبي الديناميكي"، الذي يعتبر علاجاً ثورياً قصير الأمد. إن تأثير بحثه الثوري ونظرياته منحوا الدكتور (ليبرمان) حضوراً عالمياً، بمؤلفات يستمتع بها الكثيرون حول العالم من استراليا إلى آسيا وحتى أوروبا. إنه متحدث ومحاضر مطلوب، وضيف متردد الحضور على أفضل البرامج التلفزيونية والإذاعية. يحمل الدكتور (ليبرمان) درجة الدكتوراة في علم النفس السريري، ومعالج بالتنويم المغناطيسي معتمد ومسجل في الهيئة الأمريكية للمعالجة بالتنويم المغناطيسي. إنه يؤلف ويحاضر بدوام كامل، ويعيش في (لونغ آيلاند) في نيويورك.

INSTANT ANALYSIS

# التحليل النفسيّ الفوريّ

## كيف تفهم وتغيّر 100 من أكثر السلوكات والعادات انتشارا وتحييرا وإزعاجا وتثبيطا للذات ؟

يكشف لك هذا الكتاب عن عادات ربّما تقوم بها دون وعي منك ، وفي الغالب دون أن تفكّر بجديّة بها أو بما وراءها من أسباب نفسيّة عميقة .

وعندما تكشفها وتعرّيها أمام وعيك ، فإنّك تصبح قادرًا على تغييرها بمساعدة إرشادات هذا الكتاب ، حيث تخلّص نفسك ، في الحقيقة ، ممّا يعيقك ويمنعك من النجاح في شتّى مجالات الحياة .

إن التأمّل في هذه العادات مفيد أيضًا لفهم الكثير من تصرّفات الآخرين من أبناء ، أو تلاميذ ، أو موظّفين ، أو رؤساء ، أو زملاء ، فعندما تتعرّف على الأسباب الّتي تجعلهم يتصرّفون بطريقة ما ، فإنّك تصبح أكثر قدرة على التعامل معهم بإيجابيّة ، وعلى احتوائهم وربّما مساعدتهم على التخلّص منها .

الإرادة وحدها ليست الحلّ ، لأنّ جميع تلك العادات المثبّطة لها أساس غير واعٍ . إدراكها أوّلاً ، ثمّ اتّخاذ بضعة إجراءات بسيطة لكن فعّالة ، هو الحلّ .





المملكة الأردنيّة الهاشميّة - عمّان / وسط البلد
خلف مطعم القدس / ص.ب ٧٧٧٢ - هاتف ٤٦٣٨٦٨٨
فاكس ٤٦٥٧٤٤٥ منشوراتنا في العام ٢٠٠٧م
الغلاف : زهير أبو شايب .

